సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 20 నవంబర్ 2016

ఇక చాలు

10వ పేజీలో...

మగవారిలో సంతాన హీనత సమస్యలకు ఒక్క వీర్యపరీక్షతో చెక్



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో
ప్రఖ్యాత సంతాన వైద్యనిపుణురాలు
డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

పిల్లలు లేకుండా అలమటిస్తున్న వేలాది మంది వివాహితుల జీవితాల్లో చిన్నారుల బోసినవ్వుల్ని పండిస్తున్న సక్సెపుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న: డాక్టర్ పద్మలత మేడం గారికి నమస్కారం, మేడమ్ మీ వ్యాసాలు ప్రతివారం చదువుతుంటాను, నాకు పెళ్ళయ్యి పది సంవత్సరాలైంది. డాక్టర్ వద్దకు తీసుకెళ్ళమని ఎంత ప్రాధేయపడినా జ్యోతిష్యుల వద్దకు తీసుకెళ్తాడు. వాళ్లు మొదట్లో కొన్ని తాయత్తులు కట్టి ఇంట్లో శాంతిపూజలు చేయమని చెప్పారు.అవన్నీ చేశాక ఇప్పుడు వెళ్తే మీకు దేవుడు అనుగ్రహిస్తాడని చెప్పారు. ఆరు సంవత్సరాలుగా ఇప్పుడు ఎక్కడికీ వెళ్ళడం మానేశాం.కానీ మాకు కూడా తెలియకుండా కాళహస్తిలో ఉద్యోగం చేసేచోట ఒకర్ని, రేణిగుంటలో ఒకర్ని పెళ్ళి చేసుకున్నాడని తెలిసింది. వాళ్ళకు కూడా పిల్లలు పుట్టలేదని నాలుగోపెళ్ళి వడమాలపేటలో చేసుకోవడానికి ప్లాన్ చేస్తున్నాడని తెలిసింది.నా సమస్యకు పరిష్కారం ఏమిటో నాకు అర్థం కావడం లేదు. ఆడవాళ్ళకే సంతాన సమస్య ఎందుకు వస్తోంది? మగవాళ్లకు వుండదా? మా ఆయన పెళ్లి చేసుకున్న ఆడవాళ్ళందరికి సంతానయోగం లేనట్లేనా? నాకు తల్లిని అయ్యే అవకాశం ఎప్పటికీ లేదా?

(జమున,తిరుపతి)

జవాబు : ముందుగా మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సింది సంతాన సమస్య అనేది భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరికో సంబంధించిన విషయం కాదు, అది దంపతులిద్దరికి సంబంధించినది. ఒకరు ఆరోగ్యంగా వుండి మరొకరు అనారోగ్యంతో వున్నా సంతాన సమస్యలు వస్తుంటాయి.సంతాన హీనతకు భార్యాభర్తలిరువురికి బాధ్యత వున్నట్లే. మగవాళ్లలో సమస్యకు అనేక శారీరకపరమైన అనారోగ్య సమస్యలతోపాటు వాతావరణ కాలుష్యం, తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడి, ఆహారపు అలవాట్లు,ఇలా ఎన్నో వీటికి దోహదం చేస్తుండవచ్చు.

సర్వసాధారణంగా పురుషుల్లో సంతానరాహిత్యానికి శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండడాన్ని పెద్ద కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇటీవల కాలంలో ఒత్తిడి వల్ల అంగస్తంభన సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి. స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోవటం. ఏవైనా మందులు వేసుకుంటే జాగ్రత్తగా వాడుకోవటం. మద్యపానం,పొగ అలవాటను తగ్గించుకోవటం లేదా మానేయటం, అవకాశాల్ని పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా అండం విడుదలయ్యే సమయంలో కలవటం ప్రధానమని గుర్తించాలి.అలాగే థైరాయిడ్,మధుమేహం వంటి ఆరోగ్య సమస్యలుంటే గుర్తించి వాటికి చికిత్స తీసుకోవాలి. స్త్రీలకు గర్భధారణ అవకాశాలు 24-28 ఏళ్ల మధ్య గరిష్ఠంగా ఉంటాయి. పురుషుల్లో కూడా 35 ఏళ్ల తర్వాత శుక్రకణాల సంఖ్య బాగానే ఉన్నా సంతాన లోపం పెరిగే అవకాశం ఉంది.

మీ విషయానికి వస్తే మీ భర్తకు మీకు వివాహమై పదేళ్ళయినా పిల్లలు కలగలేదంటే తప్పకుండా అనారోగ్యం వున్నట్లగానే భావించాలి.అయితే అది ఎలాంటి అనారోగ్యం అనేది తెలుసుకోవాలంటే కొన్ని వైద్య పరీక్షలు చేసుకోవాల్సి వుంది.ఆపరీక్షల్లో తేలిన లోపాలను బట్టి వాటిని సరిదిద్దుకోవడానికి ఎంతకాలం మందులు వాడాలనే విషయం తెలుసుకోగలుగుతాం. ఇకపోతే మీ వారు మీతరువాత రెండు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుని మీతోపాటు నాలుగోపెళ్ళికి సిద్ధమవుతున్నాడంటే మాత్రం తప్పకుండా మీకు పిల్లలు కలగకపోవడానికి మీ ఆయనలోనే లోపం వున్నట్లుగా అనుమానం కలుగుతోంది. మీరు పెళ్లయిన తరువాత పిల్లల కోసం ఎన్నోసార్లు,ఆకుపసుర్లు,మంత్రాలు,తాయత్తులు,స్వామిల దగ్గరకు వెళ్ళకుండా ఒక్కసారి ఒక చిన్న వీర్య పరీక్ష చేసివున్నట్లయితే ఇన్ని అనర్థాలు తలెత్తేవి కావేమో. ఇప్పటికైనా మించిపోయిందేమి లేదు. దొరికితే అయనను బలవంతంగా సంతానసాఫల్య కేంద్రానికి తీసుకెళ్ళండి.వాళ్ళు ఆయన దగ్గర వీర్యాన్ని సేకరించి పరీక్ష చేసి తగిన వైద్యం చేస్తారు. దీంతో మీ అందరికి పిల్లలు పుట్టే అవకాశం వుంటుంది. లేదంటే ఆయన పిల్లల కోసం ఇంకా చాలాపెళ్ళిళ్లు చేసుకుంటాడు.చాలా మంది ఆడవాళ్ళని గొడ్రాళ్ళని చెప్పి ముద్రలు వేయిస్తాడు.

ADVT

● టాప్ స్టోరీస్



ఈయనెంతో నేనూ అంతే! - 9



ఉత్తమ విలన్ - 15

● గుండెపోటులో చచ్చుబడే కండరానికీ పునరుజ్జీవం! హెల్త్ ల్యాబ్- 17



● మహా పుణ్యక్షేత్రం ఉజ్జయిని టూర్‌దర్శన్- 20



● ప్రాబ్లమ్ ఇద్దరిదీ! సందేహం - 28

● దొంగోడు పట్టుకోండి చూద్దాం - 37

● జాతీయాలు

పులికాపు!

ఇత్తడి, రాగి వంటి లోహాలతో తయారు చేసిన విగ్రహాలను చింతపండుతో తోమి, ప్రతిష్ఠించి పూజ చేయడం అనే సంప్రదాయం ఉంది.

పుల్లని వస్తువుతో శుభ్రం చేయడమే పులి కాపు.

అయితే నిత్యవ్యవహారంలో మాత్రం దీని అర్థం పూర్తిగా మారిపోయింది.

ఎవరినైనా చావ చితగ్గొట్టినప్పుడు ఈ



జాతీయాన్ని ఉపయోగిస్తుంటారు.

ఉదా:

'దొంగతనం చేస్తే ఊరుకుంటారా ఏమిటి? అందరూ కలిసి ఆ దొంగోడికి పులికాపు పెట్టారు'

'దేహశుద్ధి' అంటే శరీరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం.

కానీ వ్యవహారంలో.... ఒకరిని చావబాదడం అనే అర్థం ఎలాగైతే వచ్చిందో... ఈ 'పులికాపు' కూడా వేరే అర్థంలో ఉపయోగించడం జరుగుతుంది.

ఎదురుపెట్టి చదరంగం ఆడు!

వ్యసనాల్లో కొందరు పీకలలోతువరకు కూరుకు పోతారు.

ఆ మత్తులో మంచిచెడులు, లాభనష్టాల గురించి ఆలోచించరు.

ఒకాయనకు చదరంగం పిచ్చి. డబ్బులు పెట్టి ఇతరులతో చదరంగం ఆడేవాడు.

ఒకరోజు మాత్రం డబ్బులు పెట్టి ఆడడానికి ఎవరూ ముందుకు రాలేదు. దీంతో... తానే ఎదుటి వ్యక్తి తరఫున కూడా డబ్బులు పెట్టి ఆడేవాడు. అంటే... ఒక రకంగా ఇది వృథా పని.

వృథాపని విషయంలో ఉపయోగించే మాట ఇది!



ఎల్లుండి పొద్దున ఏకాదశినాడు!



కొందరు పనులు చేయరు.

అలా అని 'చేయలేను' అని స్పష్టంగా చెప్పరు. మాటలతో కాలం వెళ్లదీస్తారు.

'పని ఎక్కడి వరకు వచ్చింది?' అని అడిగితే...

'రేపు మాపు' అని తప్పించుకుంటారు తప్ప... కుదరదు అని చెప్పరు. ఇలాంటి వాళ్లను ఉద్దేశించి...

'ఎప్పుడు అడిగినా ఎల్లుండి పొద్దున ఏకాదశినాడు అంటాడు' అంటుంటారు.

కొన్ని పనులు.. ఎప్పుడూ జరగవనే అభిప్రాయం ఏర్పడినప్పుడు కూడా... వ్యంగ్యంగా ఈ జాతీయాన్ని ఉపయోగిస్తుంటారు. 'ఆ పని తప్పకుండా జరుగుతుంది... ఎల్లుండి పొద్దున ఏకాదశి నాడు' అంటుంటారు.

అగస్త్యభ్రాత ఎవరంటే... హనుమాయమ్మ మొగుడన్నట్లు!

కొందరికి కొన్ని విషయాలలో 'జ్ఞానం' లేకపోయినా ఉన్నట్లు తెగ నటిస్తుంటారు తప్ప 'నాకు తెలియదు' అని పొరపాటున కూడా అనరు. ఈ క్రమంలో నవ్వులపాలు అవుతూ కూడా తమ అజ్ఞానాన్ని చాటుకుంటారు. ఇప్పుడు అగస్త్యభ్రాత దగ్గరికి వద్దాం.

మహాముని అగస్త్యుని సోదరుడు అగస్త్యభ్రాత. తల్లి గర్భంలోనే ఇతనికి జ్ఞానం కలిగిందట. అయితే ఇతనికి సొంతపేరు అనేది లేదు.

'అగస్త్యభ్రాత' అంటే 'అగస్త్య ముని సోదరుడు' అని. అలాగే పిలిచేవారు. ఒక రకంగా అగస్త్యభ్రాత... అనామకుడు!

మళ్లీ మొదటికొద్దాం. వెనకటికి ఎవరినో...

'అగస్త్యభ్రాత ఎవరు?' అని అడిగితే-

'తెలియదు' అంటే పరువు పోతుందనుకొని- 'అగస్త్యభ్రాత అంటే హనుమాయమ్మ మొగుడే'' అన్నాడట!



ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

• న్యూ ఫేస్

ఆరంజ్ పీల్ - శాండల్‌వుడ్ ఫేస్‌ప్యాక్

కమలా లేదా నారింజ పండు తొక్కల పొడినీ, మంచిగంధాన్నీ కలిపి దానితో ఫేస్‌ప్యాక్ వేసుకుంటే ముఖం మీద ఉన్న నల్లమచ్చలు, మొటిమలు తొలగిపోయి, సరికొత్త కాంతితో ముఖచర్మం మిలమిలలాడుతుంది. మార్కెట్‌లో దొరికే ఆరంజ్ పీల్ పౌడర్‌ను, శాండల్ ఉడ్ పౌడర్‌ను మంచి బ్రాండ్ ఉన్న వాటిని కొనుక్కొచ్చుకుంటే అవసరమైనప్పుడు ఫేస్ ప్యాక్‌కి వాడుకోవచ్చు. ఓసారి ప్రయత్నించి చూద్దామా మరి!



కావలసినవి: ఆరంజ్ పీల్ పౌడర్: ఒక టేబుల్‌స్పూన్, శాండల్ ఉడ్ పౌడర్: 1 టేబుల్ స్పూన్

ఎలా చేయాలంటే... ఆరంజ్ పీల్ పౌడర్, శాండల్‌వుడ్ పౌడర్లను ఒక గాజు బౌల్‌లోకి తీసుకుని, కొన్ని నీళ్లు పోసి, మెత్తటి పేస్ట్‌లా కలుపుకోవాలి. ముందే శుభ్రంగా కడుక్కున్న ముఖంపై, మెడపైనా ఈ మిశ్రమాన్ని ప్యాక్‌లా వేసుకుని, మెల్లగా 5 నిమిషాలపాటు మసాజ్ చేసుకోవాలి. ఓ అరగంట తర్వాత గోరువెచ్చటి నీటితో కడుక్కోవాలి.

ఇలా వీలును బట్టి వారానికోసారి లేదా రెండుసార్లు చేస్తూ ఉంటే చర్మంపై ఉన్న నల్లమచ్చలు, యాక్నే, మొటిమలు వంటివి తొలగిపోయి, ముఖచర్మం సరికొత్త కాంతిని సంతరించుకుంటుంది.

• కిసుక్కు

డాక్టర్: ఏం ఫరవాలేదు. ఆపరేషన్ తరువాత నడుచుకుంటూ ఇంటికి వెళ్లవచ్చు.

పేషెంట్: అంటే, ఆటోలో పోవడానికి కూడా డబ్బులు మిగలవా!

– కె. శ్రీనివాస్, వరంగల్

• మీకు తెలుసా

టోక్యోలో 'టైర్ పార్క్' ఉంది. ఈ పార్క్ విశేషం ఏమిటంటే...

టైర్లతో తయారు చేసిన రోబో, డైనోసర్... మొదలైన బొమ్మలు ఇందులో ఉంటాయి.



హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
సోరియాసిస్ సమస్యకు సరైన వైద్యం

డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్



ప్రస్తుత మానవుని ఉరుకుల పరుగుల జీవన విధానం వలన అధికంగా మానసిక ఒత్తిళ్ళు ఎదురు కావడం, రోజువారీ వ్యాయామలోపం వంటి అంశాల కారణంగా ఎన్నో రకాల ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు గురికావడం జరుగుతోంది. అనగా మన అంతర్గత రోగనిరోధక వ్యవస్థ, సొంత కణాలపైనే దాడి చేయడం వలన కలిగే వ్యాధులనే ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులుగా పరిగణిస్తారు. ఇలాంటి వ్యాధులలో సోరియాసిస్ వ్యాధి ప్రధానమైనది. ఇది దీర్ఘకాలికంగా వేధించే ఒక సాధారణ చర్మసమస్య. ప్రస్తుత చల్లని వాతావరణం వలన కూడా ఈ సోరియాసిస్ వ్యాధి ప్రేరేపించబడుతుంది. కేవలం మనదేశంలోనే ప్రతి సంవత్సరం 10 మిలియన్‌లకు పైగా సోరియాసిస్ కేసులు నమోదు కాబడుతున్నాయి. ఇతర వైద్యవిధానాలలో సోరియాసిస్ వ్యాధికి పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కేవలం సరైన హోమియోచికిత్సా విధానం ద్వారా మాత్రమే ఈ వ్యాధి పూర్తిగా నయం అయ్యే అవకాశం ఖచ్చితంగా ఉంటుంది.

ఏ వయస్సు వారినైనా ఈ వ్యాధి ప్రభావితం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా 15 నుండి 35 సం॥ల మధ్య వయస్సు వారిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ వ్యాధి ప్రభావం ముఖ్యంగా చర్మంపై ఉండటం జరుగుతుంది. దీనిలో చర్మం శోథమునకు గురికావడం వలన ఎర్రగా మారి, ఆపై క్రమంగా వెండిరంగు పొలుసుల రూపంలో రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది గోళ్ళను మరియు కీళ్ళను కూడా దెబ్బతీస్తుంది. సాధారణంగా చర్మపు జీవితకాలం ఒక నెల వరకు ఉంటుంది. కానీ ఈ వ్యాధికి గురి కావడం వలన చర్మపు కణాలు 10 రెట్లు అధికంగా వృద్ధి చెందడం - తద్వారా అవి చర్మం యొక్క ఉపరితలానికి చేరుకుని, అటుపై గతించడం జరుగుతుంది. ఈ కారణంగా అవి పొలుసులుగా ఊడిపోవడం జరుగుతుంది. అయితే ఈ సోరియాసిస్ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి సంక్రమించే అంటువ్యాధి మాత్రం కాదు.

సోరియాసిస్-రకాలు:

(1) ప్లేక్ సోరియాసిస్: ఇది సాధారణంగా ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తుంది. దాదాపు 80% సోరియాసిస్ బాధితులలో ఈ రకం వారే ఎక్కువగా ఉంటారు. దీనిలో చర్మంపై ఎర్రని మందపాటి ప్యాచ్‌లు ఏర్పడి తదుపరి అవి వెండిరంగు పొలుసులుగా మారిపోతాయి.



(2) గట్టేట్ సోరియాసిస్: దీనిలో చర్మంపై తక్కువ పరిమాణపు ఎర్రని మచ్చలు ఏర్పడతాయి. ప్లేక్ సోరియాసిస్ తదుపరి ఎక్కువ స్థాయిలో ఇది కనిపిస్తుంది.

(3) ఇన్వర్స్ సోరియాసిస్: ఇది చర్మపు మడతలలో (ఛాతీ క్రింది భాగంలో, చంకలలో) ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. దీనిలో చర్మం ఎక్కువ ఎరుపుగా, మృదువుగా మెరుస్తున్నట్లుగా కనిపిస్తుంది.

(4) పస్టులార్ సోరియాసిస్: దీనిలో చర్మంపై చీముతో నిండిన పొక్కులు ఏర్పడి, వాటి చుట్టూ ఉండే చర్మం ఎర్రగా ఉంటుంది.

(5) ఎరిత్రోడెర్మిక్ సోరియాసిస్: ఇది చాలా అరుదుగా కనిపిస్తుంది. దీనిలో చర్మం కాలిపోయినట్లుగా ఉండి, ఎక్కువ పరిమాణం గల పెద్ద పొలుసులుగా రాలిపోవడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన సమస్యగా పరిణమించి ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయ స్థితిని కూడా కలుగజేసేదిగా ఉంటుంది. వీటితో పాటుగా స్కాల్ప్ మరియు నేయిల్ సోరియాసిస్ రకాలను కూడా మనం చూడవచ్చు.

కారణాలు: ఈ వ్యాధికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు లేవు. కానీ జన్యుపరమైన అంశాలు మరియు పర్యావరణ కారణాల సమ్మేళనంగా ఈ వ్యాధి ఏర్పడుతోందని అనుభవపూర్వకంగా తెలుస్తోంది. అధిక మానసిక ఒత్తిడి, వంశపారంపర్యత, రోగనిరోధక వ్యవస్థలోని అసమతుల్యతల కారణంగా కూడా ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధి లక్షణాలు, వారు గురి అయిన సోరియాసిస్ రకాన్ని బట్టి కొన్ని రోజులు అధికంగాను మరికొన్ని రోజులు స్వల్పంగాను ఉంటాయి. సోరియాసిస్ - తల, మోకాళ్ళు, అరిచేతులు, అరిపాదాలు, ఉదరంపై చర్మాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. చర్మం ఎర్రబడటం, సాధారణం నుండి అతి తీవ్రమైన దురద, చర్మం దళసరిగా మారడం - తదుపరి వెండిరంగు పొలుసులుగా ఊడిపోవడం జరుగుతుంది. సోరియాసిస్ తలలో ఏర్పడితే, పొలుసులు రాలిపోవటం, జుట్టు రాలడం, అరిచేతులు, అరిపాదాల చర్మం పొలుసులుగా ఊడిపోవడం, చర్మంపై పగుళ్ళు ఏర్పడటం వలన తీవ్రమైన నొప్పి కలగడం, సోరియాసిస్ గోళ్ళను ప్రభావితం చేయటం వలన అవి పెళుసుబారి దృఢత్వాన్ని కోల్పోయి విరిగిపోవడం, వ్యాధి తీవ్రత పెరిగిన సందర్భంలో - కీళ్ళు ప్రభావితం కావటం, తద్వారా కీళ్ళనొప్పులు (సోరియాటిక్ ఆర్థరైటిస్) కూడా తలెత్తటం మొ॥గు లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: చర్మపు బాహ్య లక్షణాలను పరీక్షించడం ద్వారా సోరియాసిస్ వ్యాధిని కొంతవరకు నిర్ధారించవచ్చు. స్కిన్ బయాప్సీ నిర్వహించడం ద్వారా కూడా సోరియాసిస్ రకాన్ని మరియు ఇతర వ్యాధులేవైనా ఉన్నాయా - లేదా అన్న విషయాన్ని కూడా నిర్ధారించవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: ఎలాంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులనయినా హోమియోచికిత్స ద్వారా సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు. కేవలం హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే అందించబడే అధునాతనమైన జెనెటిక్ కాన్స్‌టిట్యూషనల్ హోమియోచికిత్సా విధానం ద్వారా, రోగి మానసిక మరియు శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, 'రోగి'కి సరిపడిన ఔషధాన్ని అందించడం ద్వారా - వ్యాధి లక్షణాలను మాత్రమే కాకుండా, వ్యాధి మూలాలను కూడా సమూలంగా నిర్మూలించటం జరుగుతుంది. తద్వారా వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టకుండా పూర్తిస్థాయిలో నయం కాబడుతుంది.

• నెయిల్ ఆర్ట్

గోళ్లకు కుందనపు మెరుపు..!

ఇది 'హాఫ్ మూన్ హార్ట్' నెయిల్ ఆర్ట్. గులాబి రంగు ఈ ఆర్ట్‌కు మరింత అందాన్ని చేకూరుస్తుంది. దీన్ని వేసుకోవడానికి గులాబి రంగు నెయిల్ పాలిష్, గ్లోయింగ్ వైట్ కుందన్స్, గ్లూ, బ్యాండేజ్‌లు కావాలి. ఈ డిజైన్‌ను వేసుకోవడం పెద్ద కష్టమేం కాదు. చాలా సులువుగా అందంగా వేసుకోవచ్చు. ఈ నెయిల్ ఆర్ట్‌ను వైట్ లేదా పింక్ డ్రెస్ వేసుకున్నప్పుడు ట్రై చేసి చూడండి... ఆ లుక్ అదిరి పోతుంది. దీన్ని వేసుకోవడానికి ముందుగా గోళ్లన్నిటినీ శుభ్రం చేసుకోని అందంగా కత్తిరించుకోవాలి. ఆపైన ఈ డిజైన్‌ను ట్రై చేయండి.











1. ముందుగా మీ గోళ్లన్నిటికీ... అంటే ఒక్క ఉంగరం వేలు మినహా, మిగతా వాటన్నింటికీ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా బ్యాండేజ్‌లతో గోళ్ల మొదళ్లను కవర్ చేసుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు మరో బ్యాండేజ్‌ను హార్ట్ షేపులో కట్ చేసుకోవాలి. దాన్ని ఉంగరం వేలి గోరు మధ్యలో అతికించాలి. మిగిలిన గోళ్లకు గులాబి రంగు పాలిష్‌ను పూర్తిగా పూయాలి.
3. తర్వాత అదే గులాబి రంగు నెయిల్ పాలిష్‌ను ఉంగరం వేలి గోరుకు కూడా అప్లై చేయాలి.
4. అన్ని గోళ్లకు అంటించిన బ్యాండేజ్‌లను ఇప్పుడు తొలగించాలి. వాటిని తీసేటప్పుడు మిగతా భాగంలోని రంగు పోకుండా జాగ్రత్త పడాలి.
5. ఇప్పుడు ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా కుందన్స్‌ను గ్లూతో గోళ్లపై అతికించాలి. అంతే ఎంతో అందమైన గోళ్లు మీ సొంతం.

• హెల్త్ కార్నర్



- మూడునాలుగేళ్ల వయసున్న పిల్లలు రెండు మూడురోజులపాటు టాయిలెట్‌కు వెళ్లకపోతే చాలా అసౌకర్యంగా ఫీలవుతారు. అలాంటప్పుడు బాగా పండిన అరటిపండును తీసుకుని దాన్ని గుజ్జుగా చేసి, గోరువెచ్చని పాలతో కలిపి తాగిస్తే మలబద్ధకం తగ్గుతుంది.

- ఇది చలికాలం కాబట్టి దాదాపు అందరినీ జలుబు, దగ్గు బాధిస్తుంటాయి. అటువంటప్పుడు మిరియాలు, శొంఠికొమ్ములు, తులసి ఆకులను సమానంగా తీసుకుని, చూర్ణం చేసి, కలిపి నిల్వ చేసుకోవాలి. దీనిలో చెంచాడు చూర్ణాన్ని కప్పు నీళ్లలో వేసి, పావుకప్పు నీళ్ల మిగిలేంత వరకు మరిగించి, తేనె కలిపి తీసుకోవాలి. దీనిని రోజుకు రెండుమూడుసార్లు తీసుకోవచ్చు.

- నోటి దుర్వాసనతో బాధపడేవారు భోజనం చేసిన తర్వాత లేదా ఆహారం తిన్న తర్వాత చిన్న దాల్చిన చెక్కముక్క నోట్లో వేసుకుని నమిలితే దుర్వాసన పోతుంది.

- బీపీ ఉన్నవారు జీలకర్ర పొడి, బెల్లం ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తీసుకుంటూ ఉంటే రక్తపోటు అదుపులో ఉంటుంది.

- భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక జామపండు లేదా కమలాపండు తినడం వల్ల కడుపులో పుండ్లు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి.

- కీళ్లనొప్పులు ఉన్నవారు నాలుగైదు వెల్లుల్లిరెబ్బలను ముద్దగా నూరి, అరగ్లాసు పాలలో కలిపి పాలు చిక్కబడేవరకు మరిగించి రోజుకు ఒకసారి చొప్పున తీసుకుంటే మంచిది. పాలలో కలుపుకుని తాగడం ఇష్టపడనివారు వెల్లుల్లి రెబ్బలను ముద్దగా నూరి పూటకు చెంచాడు ముద్దను అరచెంచాడు నువ్వులనూనెతో కలిపి రెండుపూటలా అరకప్పు వేడినీటితో తీసుకోవచ్చు.



• వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



శంకపాలక వేధ

'శంకపాలం జంఘహీనం', శంకపాలేకు రూపంస్యాత్॥ ఏ గృహమైతే స్తంభములు లేకుండా ఉంటుందో ఆ గృహము 'శంక-పాలము' అను వేధా దోషమును గలిగి ఉంటుంది. బరువు భారము వహించు కుడ్యములు (Load Bearing Walls) ఉన్న గృహము స్తంభములు లేకున్నను, గోడలే స్థంభములుగా వ్యవహరించును. కావున ఇట్టిదోషము గలుగజాలదు. శాస్త్రవచనానుసారము **'శంకపాల వేధా'** దోషము గల గృహము యజమానికి, అందు నివసించు వారికి అనారోగ్య సమస్యలను ము ఖ్యంగా అందవిహీనులుగా నొనర్చు దుష్ఫలి తము కలుగు అవకాశముంటుంది. ప్రస్తుత సమాజంలో దాదాపు ప్రతి గృహము కూడా స్తంభంములు (Pillers)తోనే నిర్మిస్తున్నారు గాబట్టి గృహములను ఇట్టి **'శంకపాలక వేధా'** దోషము గలుగు అవకాశములు తక్కువ.

పాతకాలంలో నిర్మించినటువంటి **'భవంతీ'** గృహాలలోగానీ, పెంకుటిండ్లలో గానీ పై దూలములను లేదా పైకప్పును గాచే దృడమైన కలప స్తంభాలు కూడా గృహములోని స్తంభాల శ్రేణిలోకే వస్తాయి.

వికటవేధ

దిగ్వక్రత్వం వికటం స్మృతం।
వికటఃపృధుకే రమ్యేవిశాల కరాళ యోః॥
(నానార్థ రత్నమాల)

'వికటము' అంటే విస్తారమైనదనియు మరియు మిక్కిలి భయంకరమైనదనియు అర్థమోస్తుంది. సింహద్వారము వికటంగా వున్నట్లయితే **'వికటము'** అను వేధాదోషమేర్పడుతుంది. ఒక గృహానికుండే సింహద్వారము ఆ గృహానికుండే అన్ని ద్వారములకంటే పెద్దదిగాను, రమణీయముగాను ఉండాలన్నది వాస్తు నియమము. అంతేగానీ... ఒక సింహద్వారము సహజంగా ఉండవలసిన పోడవు, వెడుల్పుల కంటే మించి అసహజంగా, అతిగా ఉన్ననూ, భయంకరంగా కనిపించునదిగా ఉన్నను 'వికటవేధా దోషము'ను కలుగజేస్తుంది. గృహమంతయు వాస్తు ప్రకారము నిర్మించిననూ, సింహద్వార విషయములో పొరబాట్లు జరిగినట్లయితే చింతించక తప్పదు. **'వికటవేధా'** దోషము వలన **'తీరని నష్టములు'** గలుగు అవకాశముంటుంది. దోషమునెరిగి సవరించుకోవటము వలన శీఘ్రముగా సత్ఫలితాలను పొందవచ్చును.

ప్రత్యమ్నాయ మార్గాలున్నాయా?

మా ప్రధాన ద్వారంలోకి 'భుగర్భంలో' బోరు, నీళ్ళసంపు మరియు పంపు మోటర్లు ఉన్నాయి. వాటిని మార్చడానికిగాని, మెయిన్ గేటును మార్చడానికిగాని అసలే వీలు లేని స్థితి. ఇలా ఉండడం ఇంటికి క్షేమదాయకమేనా? లేక ఏమైన ప్రత్యమ్నాయ మార్గాలున్నాయా?

– భాస్కర్ రెడ్డి, హైదరాబాద్

ప్రధాన ద్వారమునకు ఎదురుగా ఉండకూడనివి ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో మీరు పేర్కొన్నవి కొన్ని. ఇవన్నీ ప్రధాన ద్వారానికెదురుగా రాకూడదు. బయట నుండి ఇంట్లోకిగాని, ఇంట్లో నుండి బయటగాని వచ్చేటప్పుడు వీటిపై నడుచుకుంటూ వెళ్ళకూడదు. తప్పకుండా సరైన స్థానములోకి వీటిని మార్చాలి. అండర్ గ్రౌండ్‌లోనే బోరుని పైపుతో మరొక దిశకి మార్చటము మినహా చేయగలిగిందేమి లేదు. వీటన్నింటిని మార్చే అవకాశాలు లేకపోతే, ద్వారాన్ని వాస్తు పరంగా అనువైన చోటుకి మార్చే వీలుందేమో చూడండి. ఇటువంటి సందర్భాలలో వాస్తు నిపుణులకు గృహాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూపెట్టి వీలైనన్ని సవరణలు చేయించుకుంటే మంచిది. ప్రత్యమ్నా య పద్ధతులు ఉంటాయి. కానీ అన్ని సందర్భాలలోకుదరవు. మీ విషయంలో తప్పకుండా మార్పులు చేసుకోవలసిందే.

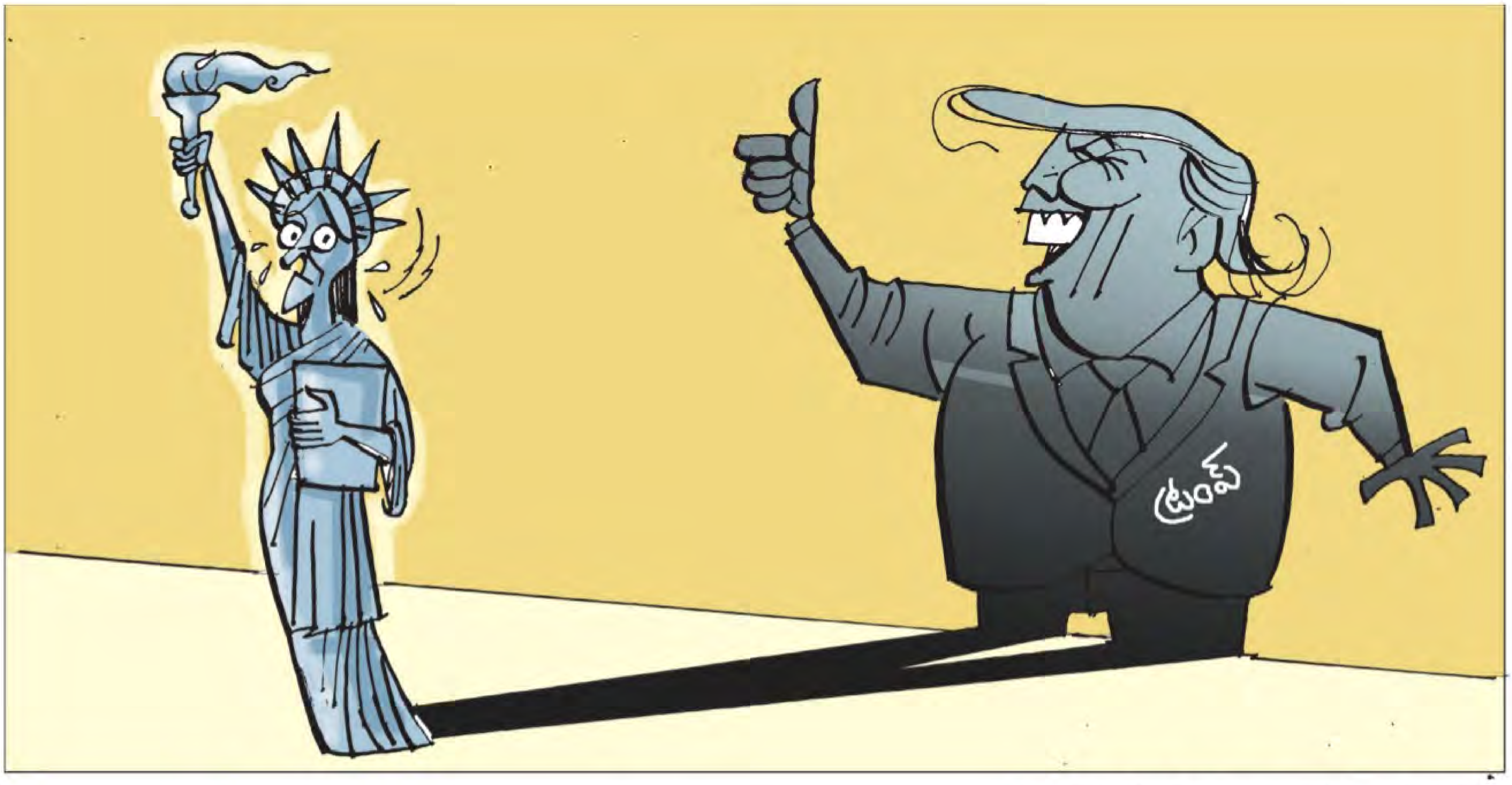
... వచ్చేవారం 'కంకవేధ'

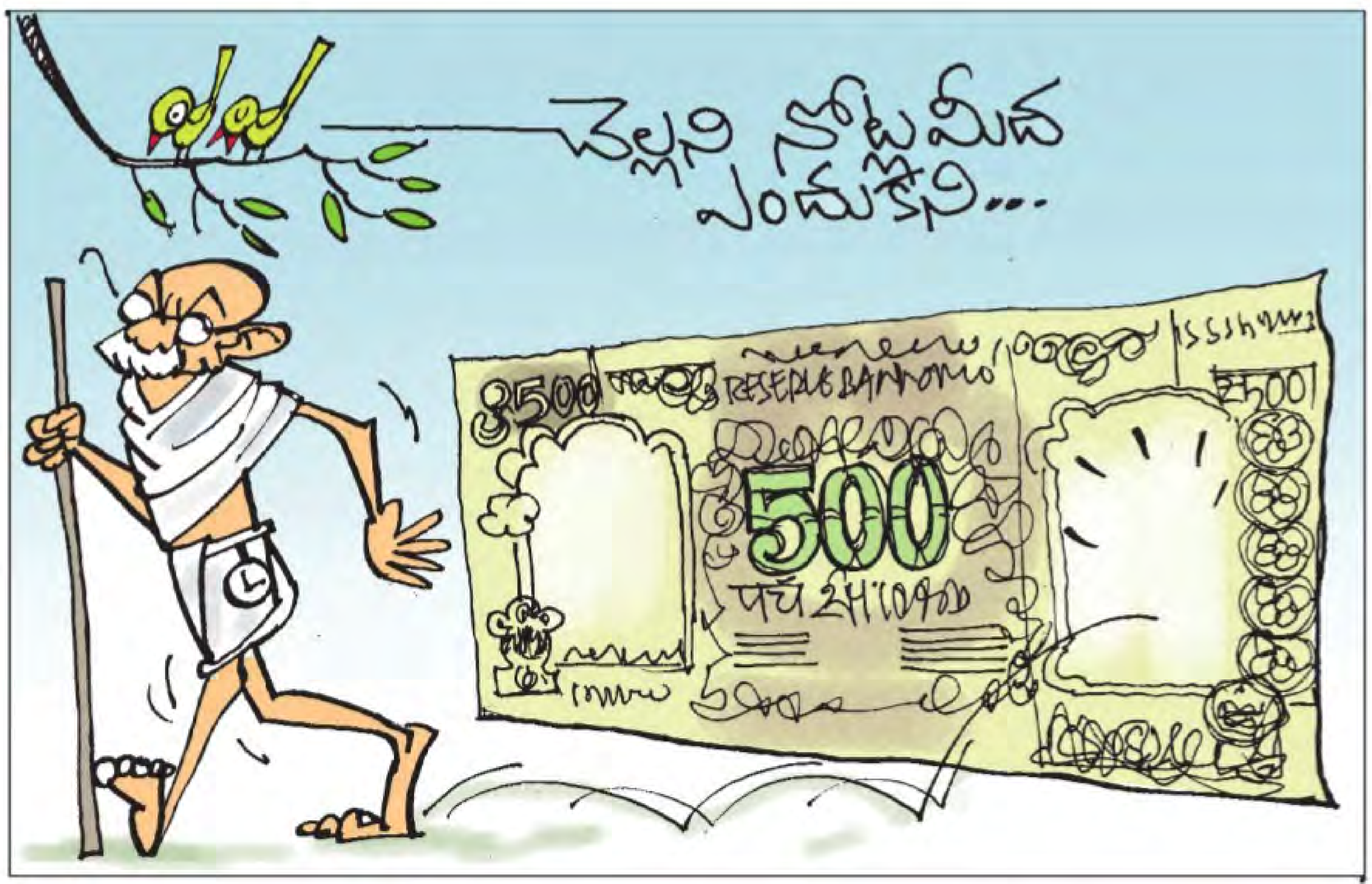
దంతూరివారి 'విశాఖ-విజయవాడ'లో వాస్తు పర్యటన: నవంబర్ నెల
విశాఖ: 20, 21 ఆది, సోమ- విజయవాడ: 27, 28 ఆది, సోమ

Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com


ట్రంప్


చెల్లని నోటు మీద ఎందుకని...
500


దీనిని ఊడ్చేయడం కష్టమేమో సార్!
మద్యం
హజారే
ఇక మద్యపాన నిషేధంపై ఉద్యమిస్తా! -అన్నా హజారే


సర్జికల్ దాడులు

• విడ్డూరం

ఈయనెంతో నేనూ అంతే!



అనగనగా ఒక యజమాని.

ఆ యజమానికి అనగనగా ఒక శునకం... ఇదేమి వింత కాదు. ఇక్కడ కూడా అనగనగా ఒక యజమాని ఉన్నాడు. పేరు టోపెర్ బ్రోడీ. అనగనగా ఒక శునకం కూడా ఉంది. పేరు రోసెన్‌బెర్గ్. వీరి గురించి చెప్పుకోవడానికి ఎంతో కొంత 'వింత' ఉంది.

యజమాని బ్రోడీ, శునకానికి తన ప్రేమను మాత్రమే పంచలేదు. తాను ఎలాంటి డ్రెస్ వేసుకుంటాడో అచ్చు... అలాంటి డ్రెస్ శునకానికి వేసి మురిసిపోతాడు.

మురిసిపోవడం మాత్రమే ఏమిటి... అటువంటి ఫోటోలను సామాజిక మాధ్యమాల్లో పెట్టి మరింత మురిసిపోతున్నాడు.

''ఇది శునకం కాదు... నా కుమారుడు'' అని డప్పు కొట్టి మరీ ప్రచారం చేశాడు న్యూయార్క్‌కు చెందిన బ్రోడీ.

ఈ జోడీకి అభిమానులు కూడా ఏర్పడ్డారు.

'ఇద్దరూ ముద్దొచ్చేలా ఉన్నారు'

'మేడ్ ఫర్ ఈచ్ అదర్'... ఇలాంటి కామెంట్లు వినిపిస్తున్నాయి.

కౌబాయ్ కాస్ట్యూమ్స్ నుంచి పోలీసు యూనిఫాం వరకు... అనేక వేషాలు వేశారు ఇద్దరు.

వేషాలు వేయడమే కాదు... మొన్నటి అమెరికా అధ్యక్ష ఎన్నికల్లో 'ఓటు విలువ' గురించి ప్రచారం కూడా చేశారు. ఇలాంటి పనులు తండ్రి-కొడుకులు మరిన్ని చేయాలని ఆశిద్దాం.







ఇక చాలు

నవంబర్ 25
ఇంటర్నేషనల్ డే ఆన్ వయొలెన్స్ అగైనెస్ట్ విమెన్

ఇంటా బయటా తేడా లేకుండా మహిళలు హింసకు గురవుతూనే ఉన్నారు. అట్టడుగు దేశాల్లోనే కాదు, అగ్రరాజ్యాల్లోనూ ఇదే పరిస్థితి. ఇల్లు, బడి, గుడి, ఆఫీసు, బస్టాపు, సినిమా హాల్, షాపింగ్ మాల్... ఇవేవీ మహిళలకు వందశాతం సురక్షితమైన ప్రదేశాలని నమ్మకం పెట్టుకునే పరిస్థితులే లేవు. వయో తారతమ్యాలు, చదువు సంధ్యలు, సామాజిక హోదా, ఆర్థిక స్థితిగతులతో నిమిత్తం లేకుండా దాదాపు మహిళలందరూ ఏదోరకమైన హింసను అనుభవిస్తూనే ఉన్నారు. అయిన వారు, కాని వారు అనే తేడా లేకుండా పురుషాధిక్య సమాజంలో భాగస్వాములైన వారందరూ మహిళలపై యథేచ్ఛగా హింసకు పాల్పడుతూనే ఉన్నారు. దేశ దేశాల్లో ఎన్ని చట్టాలు ఉన్నా మహిళల భద్రతకు భరోసా కల్పించలేకపోతున్నాయి. ఎన్నాళ్లీ 'హింస'ధ్వని? ఇక చాలు... అని ముక్తకంఠంతో మహిళలు చేస్తున్న ఆక్రందనలన్నీ అరణ్యరోదనలుగానే మిగిలిపోతున్నాయి.

అంతర్జాతీయ సమస్య

అతివలపై హింసాకాండ అనాదిగా కొనసాగుతున్న అంతర్జాతీయ సమస్య. అభివృద్ధి గణాంకాలు ఎలా ఉన్నా, ప్రపంచంలో మహిళలపై హింస మాత్రం అంతకంతకూ పెరుగుతూనే వస్తోంది. ఐక్యరాజ్య సమితి ఈ పరిస్థితి తీవ్రతను దాదాపు రెండు దశాబ్దాల కిందటే గుర్తించింది. మహిళలపై హింసను అరికట్టేందుకు కార్యాచరణ ప్రణాళికను 1993లోనే ప్రకటించింది. అయితే, దీనివల్ల ఒరిగిందేమీ లేదు. పైగా మహిళలపై అఘాయిత్యాలు మరింతగా పెరిగాయి. ఐక్యరాజ్య సమితి మహిళలపై హింసను అరికట్టేందుకు కార్యాచరణ ప్రణాళికను ప్రకటించిన ఇరవయ్యేళ్ల తర్వాత చూసుకుంటే, ప్రతి ముగ్గురు మహిళల్లో ఒకరు లైంగిక దోపిడీకి, భౌతిక దాడులకు బాధితులుగా ఉంటున్నట్లు అంతర్జాతీయ గణాంకాలే చెబుతున్నాయి. అత్యాచార బాధితుల్లో దాదాపు 35 శాతం మంది బాగా తెలిసిన వారి చేతుల్లోనే లైంగిక దాడులకు గురవుతున్నట్లు ఈ గణాంకాలు తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లైంగిక అత్యాచారాల బారిన పడిన బాలికల సంఖ్య 12 కోట్లకు పైమాటేనని కూడా ఐక్యరాజ్య సమితి గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. ఆడ శిశువులపై హింస పుట్టుకకు ముందే మొదలవుతోందని, చాలామంది మహిళలు జీవిత చరమాంకంలోగా ఏదో రకమైన హింసను అనుభవిస్తూనే ఉన్నారని పలు అంతర్జాతీయ సంస్థలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నాయి.

లెక్కలకు అందని హింస

మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాలకు సంబంధించి ఐక్యరాజ్య సమితి వంటి అంతర్జాతీయ సంస్థలు, పలు దేశాల ప్రభుత్వాలు లెక్కలు సేకరిస్తూనే ఉన్నా, లెక్కలకు అందని నేరాలు చాలానే ఉంటున్నాయి. యుద్ధవాతావరణం నెలకొన్న దేశాల్లో, సంఘర్షణలు జరుగుతున్న దేశాల్లో మహిళలపై జరుగుతున్న హింస చాలా వరకు లెక్కలకు అందకుండా పోతోంది. చాలా దేశాల్లో మహిళలపై నేరాలను అరికట్టేందుకు చట్టాలు ఉన్నా, వాటి అమలు తీరు అంతంత మాత్రంగానే ఉంటోంది. చాలా దేశాల్లో బాధిత మహిళలు న్యాయం కోరుతూ కనీసం ఫిర్యాదు చేసే పరిస్థితులు కూడా లేవు. తెగించి ఫిర్యాదు చేసినా, వారికి న్యాయం దక్కుతుందనే భరోసా కూడా లేదు.

ఇదీ పరిస్థితి

మహిళలపై హింస నానా రూపాల్లో సాగుతోంది. లింగ వివక్ష, భౌతిక దాడులు, లైంగిక దాడులు, మానసిక వేధింపులు...

లైంగిక దాడులు, గృహహింస బారిన పడుతున్న మహిళల్లో 15-44 సంవత్సరాల మధ్య వయసులో గలవారే ఎక్కువ.

మహిళలపై హింసకు పాల్పడుతున్న వారిలో సన్నిహితులు, పరిచితులే ఎక్కువ మంది.

లైంగిక దాడుల్లో దాదాపు 95% మంది నిందితులు బాధితులకు పరిచితులే

48%

జీవిత భాగస్వాముల చేతిలో హింసకు గురవుతున్న మహిళలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా 48 శాతం పైగానే ఉంటారు.

మీకు తెలుసా?

హత్యలకు గురవుతున్న మహిళల్లో దాదాపు సగం మంది భర్తలు, సహజీవన భాగస్వాముల చేతిలో హతమారిపోతున్నవారే

వెనుకబడిన ఆఫ్రికన్ దేశాల్లో ప్రతి 6 గంటలకు ఒక మహిళ జీవిత భాగస్వాముల హత్యకు గురవుతోంది

అంటే రోజుకు నాలుగన్నమాట

లైంగిక హింస

లైంగిక హింసకు సంబంధించి అంతర్జాతీయంగా లెక్కలకు అందుతున్న వివరాలు తక్కువే.

22.3%

భాగస్వాములు కాని వారి చేతిలో లైంగిక హింసకు గురవుతున్న మహిళలు

గణాంకాలకు అందుతున్న వివరాలు అతి తక్కువ మాత్రమేనని ఐరాస చెబుతోంది.

54%

15-19 వయసు గల యువతుల్లో లైంగిక బెదిరింపులకు గురవుతున్న వారు.

యుద్ధ పరిస్థితుల్లో లైంగిక హింస

యుద్ధం, ఘర్షణలు కొనసాగుతున్న ప్రాంతాల్లో సైనిక బలగాల చేతిలో లైంగిక దాడులకు గురవుతున్న మహిళల సంఖ్య లెక్కలకు అందనిది.

36

ఆఫ్రికన్ దేశాల్లో సగటున రోజుకు నమోదవుతున్న లైంగిక దాడుల కేసులు

5,00,000

రువాండాలో 1994లో నెలకొన్న కల్లోలంలో బలైన మహిళలు

మహిళలపై జరుగుతున్న ఈ నేరాలు సమాజానికి సిగ్గుచేటు

ఇకనైనా మహిళలపై జరుగుతున్న నేరాలకు చరమగీతం పాడాలని ఐరాస ఆకాంక్షిస్తోంది.

వివిధ దశల్లో మహిళలపై హింస

గర్భస్థ పిండం	:	లింగ నిర్ధారణ, భ్రూణహత్యలు
బాల్యం	:	ఆడ శిశువుల హత్యలు, మానసిక వేధింపులు, భౌతిక, లైంగిక దాడులు, బాల్య వివాహాలు, లైంగిక దోపిడీ, పోర్నోగ్రఫీ, జెనిటల్ మ్యుటిలేషన్, అక్రమ రవాణా
కౌమారం, యవ్వనం	:	ఆర్థిక ప్రలోభాలతో లైంగిక దోపిడీ, బాయ్‌ఫ్రెండ్స్ చేతిలో హింస, ప్రేమ పేరిట వేధింపులు, బెదిరింపులు, యాసిడ్ దాడులు, అక్రమ రవాణా, లైంగిక బానిసత్వం, భౌతిక, లైంగిక దాడులు, పని ప్రదేశాల్లో వేధింపులు, వివక్ష, కక్ష సాధింపులు, శారీరక, మానసిక హింస, హత్యలు
వార్ధక్యం	:	శారీక, మానసిక హింస, పిల్లల నిరాదరణ



వివిధ రూపాల్లో హింస

మహిళలు నిత్యం వివిధ రూపాల్లో హింసను ఎదుర్కొంటున్నారు. ఇళ్లల్లో కుటుంబ సభ్యుల నుంచి గృహహింస, వరకట్న వేధింపులు, శారీరక, మానసిక హింసతో చాలామంది మహిళలు నిత్యం నరకయాతన అనుభవిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు ఈ హింసాకాండ ఆత్మహత్యలకు దారితీస్తున్న సందర్భాలూ లేకపోలేదు. వరకట్నం కోసం అత్తింటి వారి చేతిలో హత్యలకు గురవుతున్న మహిళల సంఖ్య తక్కువేమీ కాదు. నచ్చిన వ్యక్తిని ప్రేమించిన పాపానికి కొందరు యువతులు పరువు హత్యలకు గురవుతున్నారు. విద్యాలయాలు కూడా సురక్షితంగా ఏమీ లేవు. పాఠశాల స్థాయిలోనే లైంగిక వేధింపులు, లైంగిక దాడుల బారిన పడ్డ బాలికల సంఖ్య ఐరాస అంచనా ప్రకారం దాదాపు 24.6 కోట్లు ఉంటుందంటే పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవచ్చు. హెచ్‌ఐవీ/ఎయిడ్స్ బారినపడ్డ మహిళల్లో ఎక్కువ శాతం అత్యాచార బాధితులు, లైంగిక బానిసత్వంలో చిక్కుకున్న వారే ఉంటున్నారు. ఇదిలా ఉంటే, ఇంటి నుంచి ఏదైనా పని మీద బయటికొస్తే గమ్యం చేరేలోగా వెంటాడే పోకిరీల వేధింపులు, అసభ్య వ్యాఖ్యలతో మానసిక వేదనకు గురవుతున్న మహిళలు మన దేశంలో దాదాపు 88 శాతం వరకు ఉన్నారు. కాయకష్టాన్ని నమ్ముకున్న మహిళా కార్మికులకు, కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగాలు చేసే మహిళలకు కూడా ఇలాంటి కష్టాలు తప్పడం లేదు. లైంగిక దాడులు, అత్యాచార యత్నాలు, పనిప్రదేశంలో లింగ వివక్ష, అసభ్య వ్యాఖ్యలు, సందేశాలతో మానసిక వేధింపులు మహిళల పురోగతికి అడుగడుగునా అడ్డుతగులుతున్నాయి. హైటెక్ కాలం మొదలయ్యాక మహిళలకు సైబర్ వేధింపులూ ఎదురవుతున్నాయి. పల్లెలు, పట్టణాలనే తేడా లేకుండా దాదాపు ప్రతిచోటా మహిళలు ఇలాంటి హింసను నిరంతరం ఎదుర్కొంటూనే ఉన్నారు. మారుమూల పల్లెల్లోనైతే పరిస్థితులు మరీ దారుణం. చేతబడుల వంటి ఆరోపణలతో భౌతిక దాడులకు, అత్యాచారాలకు, చివరకు హత్యలకు గురవుతున్న మహిళల సంఖ్య తక్కువేమీ కాదు.



లెక్కలకు చిక్కుతున్నవి తక్కువే!

మహిళలపై హింసకు సంబంధించి లెక్కలకు చిక్కుతున్న వివరాలు తక్కువే. ప్రపంచంలోని చాలా దేశాలు ఈ వివరాలను సేకరించడంలో, పరిస్థితిని చక్కదిద్దడంలో చిత్తశుద్ధి చూపడం లేదు. దాదాపు వంద దేశాలు మాత్రమే 1995 నుంచి 2014 మధ్య కాలంలో ఈ వివరాల కోసం ఒక్కసారి సర్వే చేసి సరిపెట్టుకున్నాయి. వాటిలో నలభైకి పైగా దేశాలు మాత్రమే ఈ మధ్య కాలంలో రెండోసారి సర్వే చేశాయి. గృహహింసకు వ్యతిరేకంగా 119 దేశాలు చట్టాలను అమలు చేస్తున్నాయి. లైంగిక వేధింపులకు వ్యతిరేకంగా 125 దేశాలు చట్టాలను అమలు చేస్తున్నాయి. అయితే, ఈ అన్ని దేశాల్లోనూ అమలవుతున్న చట్టాలు అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయనేమీ లేదు. అలాగే, ఈ చట్టాలన్నీ బాధిత మహిళలకు సత్వర న్యాయం కల్పిస్తున్నాయనే దాఖలాలు కూడా లేవు. చాలా దేశాల్లో మహిళల రక్షణ కోసం పేరుకు చట్టాలు అమలవుతున్నా బాధిత మహిళలు కనీసం ఫిర్యాదు చేసేందుకైనా అనుకూలమైన పరిస్థితులు లేవు. ఫిర్యాదులు చేసేందుకు పోలీసులను ఆశ్రయించే బాధిత మహిళలపై సాక్షాత్తు పోలీసులే అత్యాచారాలకు, మానసిక, శారీరక వేధింపులకు తెగబడుతున్న సందర్భాలూ లేకపోలేదు. మహిళల శాంతియుత జీవనానికి, మహిళలకు పూర్తి భద్రత కోసం, మహిళల పట్ల లింగవివక్ష రూపుమాపడం కోసం ఐక్యరాజ్య సమితి గడచిన కొన్ని దశాబ్దాలుగా లెక్కలేనన్ని తీర్మానాలు చేసినా, అవేవీ సజావుగా అమలుకు నోచుకున్న దాఖలాలు లేవు.

మన దేశంలో మరీ దారుణం

అట్టడుగు దేశాల సంగతి సరే, అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశంగా గుర్తింపు పొందిన మన భారత్‌లోనూ మహిళల పరిస్థితులు దారుణంగా ఉంటున్నాయి. మహిళల పట్ల నేరాల సంఖ్య మన దేశంలో నానాటికీ పెరుగుతోందని జాతీయ నేర గణాంకాలే తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. ‘నిర్భయ‘ చట్టం అమలులోకి వచ్చిన తర్వాత సైతం మన దేశంలో మహిళలపై లైంగిక దాడులు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. దేశవ్యాప్తంగా 2014లో 36,735 అత్యాచారం కేసులు నమోదైతే, 2015లో 34,651 కేసులు నమోదయ్యాయి. ఈ లెక్కల ఆధారంగా అత్యాచారం కేసుల్లో 5.7 శాతం తగ్గుదల నమోదైందని జాతీయ నేర గణాంకాల విభాగం చెబుతున్నా, ఇది నామమాత్రపు తగ్గుదల మాత్రమే. గత ఏడాది అత్యాచారాలకు బలైన బాధితుల్లో 8,800 మంది చిన్నారులే ఉన్నారంటే పరిస్థితి ఏ స్థాయిలో ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. అత్యాచార యత్నాలు, లైంగిక వేధింపులకు సంబంధించి 2014లో 82,235 కేసులు నమోదైతే, 2015లో ఇవి 84,222 కేసులకు పెరిగాయి. బాలికలు, యువతుల కిడ్నాప్‌లకు సంబంధించి 2014లో 57,311 కేసులు నమోదవగా, 2015లో 59,277 కేసులు నమోదయ్యాయి. వీటిలో దాదాపు 54 శాతం కిడ్నాప్‌లు బలవంతపు పెళ్లిళ్ల కోసం జరిగినవేనని అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. మహిళల పట్ల ఇలాంటి నేరాలకు పాల్పడిన నిందితుల్లో దాదాపు 95 శాతం మంది బాధితులకు బాగా తెలిసిన వారేనని కూడా అధికార వర్గాలు చెబుతున్నాయి. చిన్నారులపై అత్యాచారాలకు తెగబడే వారిలో ఎక్కువగా కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహిత బంధువులు, ఇరుగు పొరుగు తెలిసిన వ్యక్తులు, ఉపాధ్యాయులు వంటి వారే నిందితులుగా ఉంటున్నారు. మరోవైపు పేద వర్గాలకు చెందిన బాలికలు, మహిళలు ఎక్కువగా మానవ అక్రమ రవాణా బారిన పడుతున్నారు. మానవ అక్రమ రవాణా బారిన పడిన బాలికలు, మహిళలు వ్యభిచార కూపాల్లో చిక్కుకుని, లైంగిక బానిసలుగా దుర్భర జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. మానవ అక్రమ రవాణా బాధితుల్లో చిన్నారుల సంఖ్యే ఎక్కువగా ఉంటోంది. గత ఏడాది దేశవ్యాప్తంగా 6,877 మంది మానవ అక్రమ రవాణా బారిన పడితే, వారిలో 3,490 మంది మైనారిటీ తీరని బాలికలే ఉన్నారు.

గృహహింస నిత్యకృత్యం

మన దేశంలో గృహహింస దాదాపు నిత్యకృత్యంగా ఉంటోంది. దేశ మహిళల్లో దాదాపు 70 శాతం మంది గృహహింస బాధితులేనని 2006లో చేపట్టిన జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య సర్వే వెల్లడించింది. వరకట్నం కోసం భర్త, అతడి తరఫు బంధువుల చేతిలో చాలామంది మహిళలు నిత్య యాతన అనుభవిస్తున్నారు. గృహహింసకు తట్టుకోలేక, దుర్భర జీవితం నుంచి తప్పించుకోలేక కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు. ఇంకొందరు భర్త, అత్తింటి వారి చేతిలో హత్యలకు గురవుతున్నారు. 2012–14 కాలంలో... అంటే, మూడేళ్ల వ్యవధిలో 24,771 మంది మహిళలు అత్తింటి వారి వరకట్నదాహానికి ప్రాణాలు కోల్పోయారు. ఈ మూడేళ్ల వ్యవధిలోనే దేశవ్యాప్తంగా 3.48 లక్షల గృహహింస కేసులు నమోదయ్యాయి. గృహహింసకు సంబంధించి పశ్చిమ బెంగాల్‌లో అత్యధికంగా 61,259 కేసులు నమోదైతే, రాజస్థాన్‌లో 44,311 కేసులు, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 34,835 కేసులు నమోదయ్యాయి. వరకట్న నిషేధ చట్టం 1961లోనే అమలులోకి వచ్చినా, మన దేశంలో వరకట్నానికి సంబంధించిన కేసులు తగ్గకపోగా, నానాటికీ పెరుగుతూనే ఉండటం గమనార్హం. మహిళలపై నేరాలను అరికట్టే లక్ష్యంతో ఎన్ని చట్టాలు వచ్చినా, ఆశించిన ఫలితం మాత్రం కనిపించకపోవడం శోచనీయం. ఈ పరిస్థితులు ఇలా కొనసాగుతుండటం వల్లనే పార్లమెంటులో మహిళలకు రిజర్వేషన్ల బిల్లుకు మోక్షం లభించడం లేదనే అభిప్రాయాలు వినిపిస్తున్నాయి.



మన దేశంలో 2015లో మహిళలపై జరిగిన నేరాలు

34,651
లైంగిక దాడులు

84,222
అత్యాచార యత్నాలు, లైంగిక వేధింపులు

59,277
బాలికలు, యువతుల కిడ్నాప్‌లు

6,877
మానవ అక్రమ రవాణా బాధితులు

మూడేళ్ల వ్యవధిలో గృహహింస కేసులు

3,48,000
దేశవ్యాప్తంగా నమోదైనవి

61,259
పశ్చిమబెంగాల్‌లో...

44,311
రాజస్థాన్‌లో...

34,835
ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో...

కవర్‌ఫొటో: మహిళలపై హింసను ప్రతిబింబించేలా సోషల్ మీడియాలో ప్రచారంలో ఉన్న ప్రతీకాత్మక చిత్రం

• ఆదర్శం

ఆపరేషన్ స్కూల్ చలో!



'బడికి వెళదాం... భవిష్యత్ బాగుచేసుకుందాం' అంటున్న సైనికుడు.

రెండు నెలలు... వెనక్కి వెళదాం.

ఉద్రిక్తత, హింసాత్మక ఘటనలతో కాశ్మీరు అట్టుడికిపోతోంది. రోడ్లు బ్లాకై పోయాయి. బడులు బంద్దైపోయాయి. నేషనల్ హైవేలో రాళ్లు, పెట్రోలుబాంబులు భయపెడుతున్నాయి. 'యాపిల్ సీజన్' తెల్లముఖం వేసింది. ఇల్లు విడిచి బయటికి రావడమే ఒక సాహసకృత్యంగా మారింది. ఈ నేపథ్యంలో ఇండియన్ ఆర్మీ 'కామ్‌డౌన్' ఆపరేషన్ చేపట్టింది. లోయలో ఒక వైపు సాధారణ పరిస్థితి నెలకొల్పడానికి ప్రయత్ని స్తూనే, మరోవైపు స్థానికులలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపడానికి, పిల్లల్లో భయాన్ని పోగొట్టడానికి 'ఏరియా ఆఫ్ రెస్పాన్సిబిలిటీ'లో భాగంగా... వారితో సన్నిహితంగా కలిసిపోయేవారు సైని కులు. ఇక్కడితో మాత్రమే ఆగిపోలేదు. పిల్లల చదువులు దెబ్బతినకుండా 'స్కూల్ చలో' ఆపరే షన్ చేపట్టింది సైన్యం.

ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల చదువుల గురించి బెంగపడడం స్పష్టంగా కనిపిం చింది. ఎందుకంటే... ఆందోళనకారులు ఎన్నో స్కూళ్లను ధ్వంసం చేశారు, కొన్ని నెలల నుంచి స్కూళ్లన్నీ మూతబడ్డాయి. పిల్లలు చదువు మరిచి పోయే పరిస్థితి ఏర్పడింది.

''ఫలానా స్కూలు దగ్ధం చేశారు... లాంటి వార్తలు విన్నప్పుడల్లా నా గుండె కాలిపోయినట్లు అనిపించేది. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. సమాజా నికి మంచిది కాదు. విద్య లేని సమాజానికి జీవం ఉండదు'' అని ఆవేదన చెందాడు ముజఫర్ అనే ఉపాధ్యాయుడు. ఆయనలాగే ఎంతో మంది ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు కన్నీరు కార్చారు. దూరమైన చదువును పిల్లలకు చేరువ చేయడానికి ఏదైనా చేస్తే బాగుంటుందని ఆలోచించారు మేజర్ జనరల్ అశోక్ నరులు. ఈ ఆలోచన నుంచి పుట్టిందే 'స్కూల్ చలో' ఆపరేషన్.

''నేను కేవలం ఆర్మీ ఆఫీసర్‌గా ఆలోచిం చడం లేదు. ఇద్దరు పిల్లల తండ్రిగా ఆలోచిస్తు న్నాను. పిల్లలు చదువుకు దూరమైతే ఒక తండ్రిగా నేను ఎంత బాధపడతానో అలాంటి బాధను చాలామంది తల్లిదండ్రులలో చూశాను. ఆ బాధను పోగొట్టి... పిల్లలను బడికి చేరువచే యడమే మా స్కూల్ చలో ఆపరేషన్ ఉద్దేశం'' అంటున్నారు మేజర్ జనరల్ అశోక్.

అనుకోవడం వేరు అనుకున్నదాన్ని ఆచరణ లోకి తీసుకురావడం వేరు. అందుకు ఓపిక కావాలి. పట్టుదల కావాలి. అవి సైనికులలో ఉండడం వల్లే 'స్కూల్ చలో' బండి పట్టాల మీదికి వెళ్లింది. అయితే మొదట అది అంత సజావుగా ఏమీ సాగలేదు.

''మీ పిల్లలను స్కూలుకు పంపించండి'' అంటూ సైనికులు గడప గడపకు వెళ్లారు.

''పెద్దవాళ్లే బయటికి వెళ్లడానికి జంకుతు న్నారు. పిల్లల్ని ఎలా పంపిస్తాం? చదువు కంటే వాళ్ల క్షేమం మాకు ముఖ్యం'' అనే తల్లిదండ్రులే ఎక్కువగా కనిపించారు. అలాంటి వాళ్లతో అనేక రకాలుగా మాట్లాడి, వాళ్లలో ధైర్యం నింపి, పిల్ల లకు చదువు అనేది ఎంత ముఖ్యమో సూక్ష్మంగా అవగాహన పరిచి 'స్కూలు చలో' ఊపందుకోవ డానికి ఓపిగ్గా కృషి చేశారు. మొదట్లో... స్కూళ్లలో పాఠాలు చెప్పడానికి ఉపాధ్యాయులు సైతం వెనకడుగు వేసేవారు. 'ఎందుకొచ్చిన సమస్య!' అన్నట్లుగానే ఉండేది వారి వైఖరి. అలాంటి వాళ్లలో కూడా తమ మాటలతో మార్పు తేవడమే కాదు... వారే స్వయంగా పిల్లలను సమీ కరించి స్కూల్‌కు తీసుకువెళ్లేలా చేశారు.

'మాకు డబ్బు వద్దు. కీర్తి వద్దు. పుస్తకాలు కావాలి. బడి కావాలి' అని పిల్లల నోటి నుంచి వినిపించే నినాదాలు తమ పిల్లలను స్కూలుకు పంపడానికి ఇష్టపడని తల్లిదండ్రులను కూడా ప్రభావితం చేసి స్కూలుకు పంపేలా చేస్తు న్నాయి. పిల్లలకు చదువు చెప్పించడమే కాదు ఆటపాటలు, వ్యక్తిత్వవికాసం... తదితర విషయాలలో శిక్షణ ఇప్పిస్తుంది ఆర్మీ. 'నవజవాన్' అనే క్లబ్ ఏర్పాటు చేసింది. ఈ క్లబ్‌లో పిల్లలు, పెద్దలు ఆటల్లో తమ ప్రతిభను ప్రదర్శిస్తారు. కొత్త మెలకువలు, ఆటలను నేర్చు కుంటారు. 'జైజవాన్, జై కిసాన్' అని పిల్లలు పాఠాల్లో చదువుకుంటారు. తాము జై కొట్టే జవాన్ తమ దగ్గరికి వచ్చాడు.

'నేనున్నాను' అంటూ కొండంత ధైర్యాన్ని ఇస్తున్నాడు. విజ్ఞాన లోక ద్వారాలు తెరిచాడు.

జై జవాన్!

• కిసుక్కు

సోమయ్య: డాక్టరుగారు... ఈమధ్య నా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గినట్లనిపిస్తోంది...
డాక్టర్: నిజమే అనిపిస్తోంది. ఇప్పుడు మీరు వచ్చింది పశువుల ఆస్పత్రికి!

– పి.రఘు, హైదరాబాద్

• మీకు తెలుసా?



యాక్టర్ బ్రియాన్ బ్లెస్‌డ్ తన 12వ ఏట ప్రసిద్ధ చిత్రకారుడు పికాసోను కలుసుకున్నాడు. తనకో బొమ్మ గీసి ఇవ్వాల్సిందిగా అడిగాడు. పికాసో అప్పటికప్పుడు 'శాంతిపావురం' బొమ్మ గీసి ఇచ్చాడు. నిర్లక్ష్యంతో బ్లెస్‌డ్ ఆ బొమ్మ పోగొట్టుకోగా అది ఎవరికో దక్కింది. ఆ తరువాత కాలంలో కోట్లు పలికింది!



● ఉత్తమ విలన్

‘‘ఇది నాది అని ఒక్కసారి నేను అనుకుంటే అది నాకు దక్కి తీరాలి’’

ఐ టాకు ఏ ఇంగిలీసు ఆల్ పీపులు వెల్లా టుడే!

విలన్ ఎలా ఉండాలి?

కోపం కోసమే పుట్టినట్లు... రెండు నిప్పుల కుంపట్లు ఎప్పుడూ కళ్లలో పెట్టుకోవడమే తన హక్కు అన్నట్లు ఉండకూడదు. ఒక లెక్క ప్రకారం చెప్పుకోవాలంటే...

సైలెంట్‌గా ఉంటూనే సునామీ సృష్టించాలి.

సునామీలా వెర్రెత్తిపోతూనే... సైలెన్సైపోవాలి. వ్యూహాన్ని మెరుగుదిద్దుకోవాలి. ‘ఉత్తమ విలన్’ అంటే ఇలా ఉండాలి’ అనిపించుకోవాలి. చల్లగా చాపకింద నీరులా ఉండి చావు దెబ్బతీసే ‘విలన్’ పాత్రలకు ఇంకా చేరువకాలేదుగానీ... ఆవేశాన్ని, హాస్యాన్ని సమపాళ్లలో పండించగలనని నిరూపించాడు దేవ్ గిల్.

దేవ్ గిల్ అంటే?

ఎవరు?

అదేనండీ... ‘మగధీర’ విలను.

రణదేవ్ బిల్లా!!

అమ్మో....!

నాలుగు శతాబ్దాల నాటి తీరని వాంఛతో రాకుమార్తె కోసం మళ్లీ పుట్టిన విధ్వంసకారుడు. ఎంతకైనా తెగించి తొడగొట్టే రాక్షసుడు... రణదేవ్ బిల్లా!

‘మగధీర’లో మగటిమి ఉట్టి పడే విలన్‌గా భయపెట్టిన దేవ్... ‘పూలరంగడు’లో ‘ఐ టాకు ఏ ఇంగిలీసు’ అంటూ నవ్వించాడు.

‘సినిమాలో ఒక హీరో ఉంటాడు కాబట్టి... అతనికొక విలన్ ఉండాలి’ అన్నట్లుగా ‘మగధీర’ సినిమాలో ‘విలన్’ పాత్రను డిజైన్ చేయలేదు. ఆ పాత్రలో రక్తమాంసాలు ఉంటాయి. చీకటి వెలుగులు ఉంటాయి. కొండను ఢీ కొట్టే బలమైన ముందడుగు ఉంటుంది. అగ్గిలాంటి ఆవేశం ఉంటుంది. దీంతో పాటు అడుగుతడబడడం ఉంటుంది. అవమానం ఉంటుంది.

ప్రత్యర్థిని సవాలు చేసే దమ్ము కావాలి.

ఆ దమ్ము గొంతులోనే కాదు... గంభీరమైన దృఢమైన శరీరంలోనూ కనిపించాలి.

‘మగధీర’లో విలన్ పోస్ట్‌కు ఎంపిక కావడం అంటే ఆషామాషీ ఏమి కాదు.

మరి అదృష్టం ఉంటే?

ఆ అదృష్టానికి ప్రతిభ తోడైతే....

ఆ ప్రతిభే... రణదేవ్ బిల్లా, రఘువీర్‌గా నటించిన దేవ్ గిల్!

●●●

దేవిందర్‌సింగ్ గిల్ మహారాష్ట్రలోని పుణేలో పుట్టాడు.

తండ్రికి చిన్న రెస్టారెంట్ ఉంది.

నటుడు కావాలనే కోరిక మూడో క్లాసు నుంచే మొదలైంది. మూడో క్లాసులోనే ఒక నాటికలో నటించాడు. అలా ప్రతి సంవత్సరం నటిస్తూనే ఉన్నాడు. పెద్దయ్యాక... మోడల్‌గా కూడా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నాడు.

బాలీవుడ్ సినిమా ‘షాహీద్-ఏ-ఆజమ్’లో రాజ్‌గురుగా నటించాడు.

మంచి పాత్ర!

దమ్మున్న పాత్ర!!

కానీ సినిమా పెద్దగా ఆడలేదు.

ఆ తరువాత... దేవానంద్ డైరెక్ట్ చేసిన ‘మిస్టర్ ప్రైమ్‌మినిస్టర్’ సినిమాలో నటించాడు. ప్చ్... పెద్దగా ప్రయోజనం లేదు.

కేసీ బొకాడియా ‘బోల్డ్’ సినిమాలో.... ‘డబ్బుతో ఈ ప్రపంచాన్ని ఈజీగా కొనేయవచ్చు’ అని నమ్మే బిజినెస్ టైకూన్ ప్రాత్రలో నటించాడు. ఆ సినిమా పెద్ద హిట్టై ఉంటే... పరిస్థితి ఎలా ఉండేదో తెలియదుగానీ... ‘బోల్డ్’ తరువాత గ్యాప్ వచ్చింది.

గ్యాప్ తరువాత తెలుగులో నాగార్జున, విష్ణు సినిమా ‘కృష్ణార్జున’లో నటించాడు.

ఆ సమయంలోనే మోహన్‌బాబు దృష్టిలో పడ్డాడు. ఆయన రాజమౌళికి దేవ్ గిల్ గురించి చెప్పాడు.

గిల్ రాజమౌళిని కలిశాడు.

‘‘ఇప్పుడు ఎలా ఉన్నావో... నెల తరువాత కూడా అలాగే కనిపించాలి’’ అని చెప్పాడు రాజమౌళి.

అదే... మీసం... అదే గడ్డంతో... నెల తరువాత కలిశాడు.




కొత్తకొత్తగా 18వ పేజీలో

ఒడ్డూ పొడుగు బాగున్న దేవ్ గిల్‌ను ‘రణదేవ్ బిల్లా’ పాత్ర వరించింది. ‘ఉత్తమ విలన్’గా ఎంతో పేరు తెచ్చింది. తెలుగు చిత్రసీమకు చాలా దగ్గర చేసింది. హైదారాబాద్ అల్లుడిని కూడా చేసింది!

‘మగధీర’ ‘పూలరంగడు’ ‘రగడ’ ‘ప్రేమకావాలి’ ‘రచ్చ’ ‘నాయక్’ ‘లింగ’ సినిమాలతో ‘యంగ్ విలన్’గా మంచి మార్కులు కొట్టేశాడు దేవ్ గిల్.

‘‘చెడ్డ పాత్రల్లో నటించాలని నాకు మా చెడ్డ కోరిక’’ అంటాడు దేవ్‌గిల్.

అందుకే కదా... దేవిందర్ సింగ్ గిల్ కాస్తా ఉదయఘడ్ సేనాధిపతి ‘రణదేవ్ బిల్లా’గా మనకు చేరువయ్యాడు!



• మన దిగ్గజాలు

భవిష్యత్తు బయోటెక్నాలజీదేనని దాదాపు నాలుగు దశాబ్దాల కిందటే గుర్తించిన దార్శనికురాలు ఆమె. జీవశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఇంజనీరింగ్ నైపుణ్యాన్ని జోడించి భారత్‌లో బయోటెక్నాలజీ పరిశ్రమను ప్రగతిపథంలో పరుగులు తీయించారామె. భారత బయోటెక్నాలజీ రంగంలో కిరణ్ మజుందార్ షా ఒక విజయకేతనం. ఎలాంటి వ్యాపార నేపథ్యం లేకున్నా, కేవలం సంకల్పబలంతో ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకున్న దీక్షాదక్షత, లాభార్జనకే పరిమితం కాకుండా తన ఆస్తిలో సగభాగాన్ని సేవాకార్యక్రమాలకు కేటాయించిన వితరణశీలత ఆమెకే చెల్లింది.

బయోటెక్ బాంధవి

కిరణ్ మజుందార్ షా 1953 మార్చి 23న బెంగళూరులో స్థిరపడ్డ సామాన్య గుజరాతీ కుటుంబంలో జన్మించారు. బెంగళూరు వర్సిటీ నుంచి 1973లో బీఎస్సీ పూర్తి చేశారు. వైద్యవిద్య చదవాలనుకున్నా, స్కాలర్‌షిప్ రాకపోవడంతో ఆ ఆశ నెరవేరలేదు. కిరణ్ తండ్రి రాసేంద్ర మజుందార్ యునైటెడ్ బ్రూవరీస్‌లో ప్రధాన బ్రూ మాస్టర్‌గా పనిచేసేవారు. ఆయన సలహాపై ఆస్ట్రేలియాలోని బాలారత్ వర్సిటీలో బ్రూయింగ్ (మద్యం తయారీ) కోర్సులో చేరారు. బ్రూయింగ్ చదువు పూర్తయ్యాక 1975లో భారత్‌కు తిరిగి వచ్చినా ఆమెనెవరూ ఉద్యోగంలోకి తీసుకోలేదు. ఆడపిల్ల మద్యం తయారు చేయడమేంటని పెదవి విరిచారు.

పదివేల పెట్టుబడితో...

'బయోకాన్' ఇప్పుడంటే కోట్లకు పడగలెత్తిన పరిశ్రమ గాని, కిరణ్ ఈ పరిశ్రమను పట్టుమని పదివేల రూపాయల నామమాత్రపు పెట్టుబడితో ప్రారంభించారు. బ్రూయింగ్ రంగంలో ఉద్యోగంపై ఆశలు వదిలేసుకున్న తరుణంలో ఐర్లాండ్‌కు చెందిన బయోకాన్ బయోకెమికల్స్ కంపెనీ వ్యవస్థాపకుడు లెస్లీ ఆకిన్‌క్లోసీ రూపంలో కిరణ్‌కు అనుకోని అవకాశం లభించింది. లెస్లీ తమ కంపెనీకి భారత్‌లో భాగస్వామి కోసం అన్వేషిస్తున్న సమయంలో ఆయనకు కిరణ్ తారసపడ్డారు. ఇద్దరికీ ఒప్పందం కుదరడంతో ఒక అద్దె ఇంట్లోని కారు గ్యారేజీలో 'బయోకాన్'ను ప్రారంభించారు. రుణం కోసం బ్యాంకులను సంప్రదిస్తే, 'బయోటెక్నాలజీనా..? ఇంతవరకు ఆ పేరే వినలేదే' అంటూ బ్యాంకు అధికారులు పెదవి విరిచేవారు. చివరకు తండ్రి పూచీకత్తు మీద రుణం మంజూరైంది.

పేద దేశాల మార్కెట్‌పైనే దృష్టి

పేద దేశాల మార్కెట్‌పైనే కిరణ్ తొలి నుంచి వ్యూహాత్మకంగా దృష్టి సారించారు. పేటెంట్ గడువు ముగిసిన ఔషధాలను వివిధ రూపాల్లోకి మార్చి కొత్త ఔషధాలను తయారు చేయటం, కంపెనీలతో వ్యూహాత్మకంగా దీర్ఘకాలిక ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవటం కంపెనీకి లాభించింది. కొలెస్ట్రాల్‌ను నిరోధించే స్టాటిన్స్‌కు అప్పట్లో మార్కెట్లో విపరీతమైన గిరాకీ ఉండేది. దీనిపై లోవాస్టిన్‌కున్న పేటెంట్ గడువు 2001లో తీరిపోవటంతో బయోకాన్ స్టాటిన్స్ ఉత్పత్తులను మార్కెట్లోకి తెచ్చింది. వ్యాపార విస్తరణపై దృష్టి సారించిన కిరణ్... వివిధ వ్యాధుల నివారణకు వాడే జీవ ఔషధాల తయారీ కోసం 1994లో సింజెనే, 2004లో క్లింజెనే పేరిట అనుబంధ కంపెనీలను ఏర్పాటు చేశారు. 'ఇన్ఫోసిస్' నారాయణమూర్తి సలహాపై 2004లో కిరణ్ తన కంపెనీని స్టాక్ మార్కెట్‌లో నమోదు చేశారు. భారత్‌లో తొలి కేన్సర్ ఔషధాన్ని 2006లో విడుదల చేసిన ఘనత బయోకాన్‌కే దక్కుతుంది అద్దె ఇంటి గ్యారేజీలో మొదలైన బయోకాన్ నేడు బెంగళూరు చేరువలోని హోసూరులో 80 ఎకరాల సువిశాల ప్రాంగణానికి విస్తరించి భారత బయోటెక్నాలజీ రంగంలో బయోకాన్ అతిపెద్ద సంస్థగా అవతరించింది. కిరణ్ రూ.6 వేల కోట్లకు పైగా సంపదతో సంపన్న భారతీయుల జాబితాలో నాలుగో స్థానానికి ఎదిగారు.



స్నాక్ సెంటర్
19వ పేజీలో

ఆస్తిలో సగం ఆపన్నుల కోసం...

వ్యాపార విజయాలు కిరణ్ మజుందార్ షాకు అనేక సత్కారాలను, పురస్కారాలను తెచ్చిపెట్టాయి. భారత ప్రభుత్వం ఆమెను 'పద్మశ్రీ', 'పద్మభూషణ్' అవార్డులతో సత్కరించింది. అమెరికాకు చెందిన కెమికల్ హెరిటేజ్ ఫౌండేషన్ ఆమెకు ఓథ్మర్ గోల్డ్‌మెడల్ పురస్కారాన్ని బహూకరించింది. ఇవన్నీ ఒక ఎత్తయితే, కిరణ్ తన ఆస్తిలో సగభాగాన్ని పూర్తిగా ఆపన్నులను ఆదుకోవడానికే కేటాయించారు. మారుమూల గ్రామాల్లోని ప్రజలకు సత్వర వైద్యసేవల కోసం రూ.220 కోట్లతో 'ఇరాజ్' రోగ నిర్ధారణ కేంద్రాలను నిర్వహిస్తున్నారు. బెంగళూరులో 1400 పడకల కేన్సర్ ఆస్పత్రిని నిర్మించారు. వరద బాధితులకు మూడువేల ఇళ్లు కట్టించారు. కంపెనీ నిర్వహణకు సంసారం ప్రతిబంధకమవుతుందని భావించి చాలాకాలం పెళ్లికి దూరంగా ఉన్నారు. అయితే, 1998లో స్కాట్లాండ్ కు చెందిన జాన్ షాను ప్రేమించి పెళ్లాడారు. ఆలస్యంగా పెళ్లి చేసుకోవడం వల్ల మాతృత్వానికి దూరమైన కిరణ్, బయోకానే తన బేబీ అంటారు.

- దండేల కృష్ణ

గుండెపోటులో చచ్చుబడే కండరానికీ పునరుజ్జీవం!

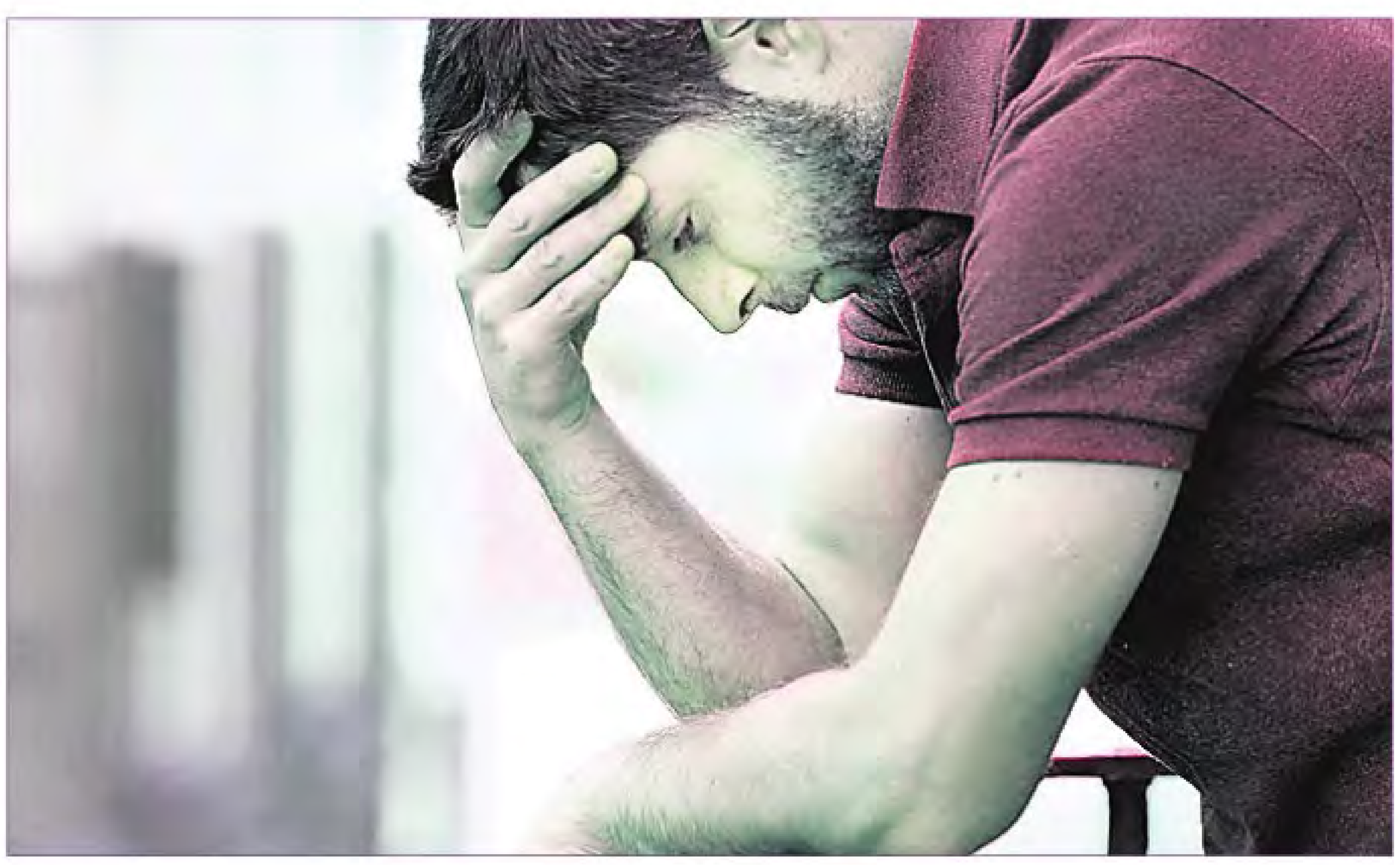


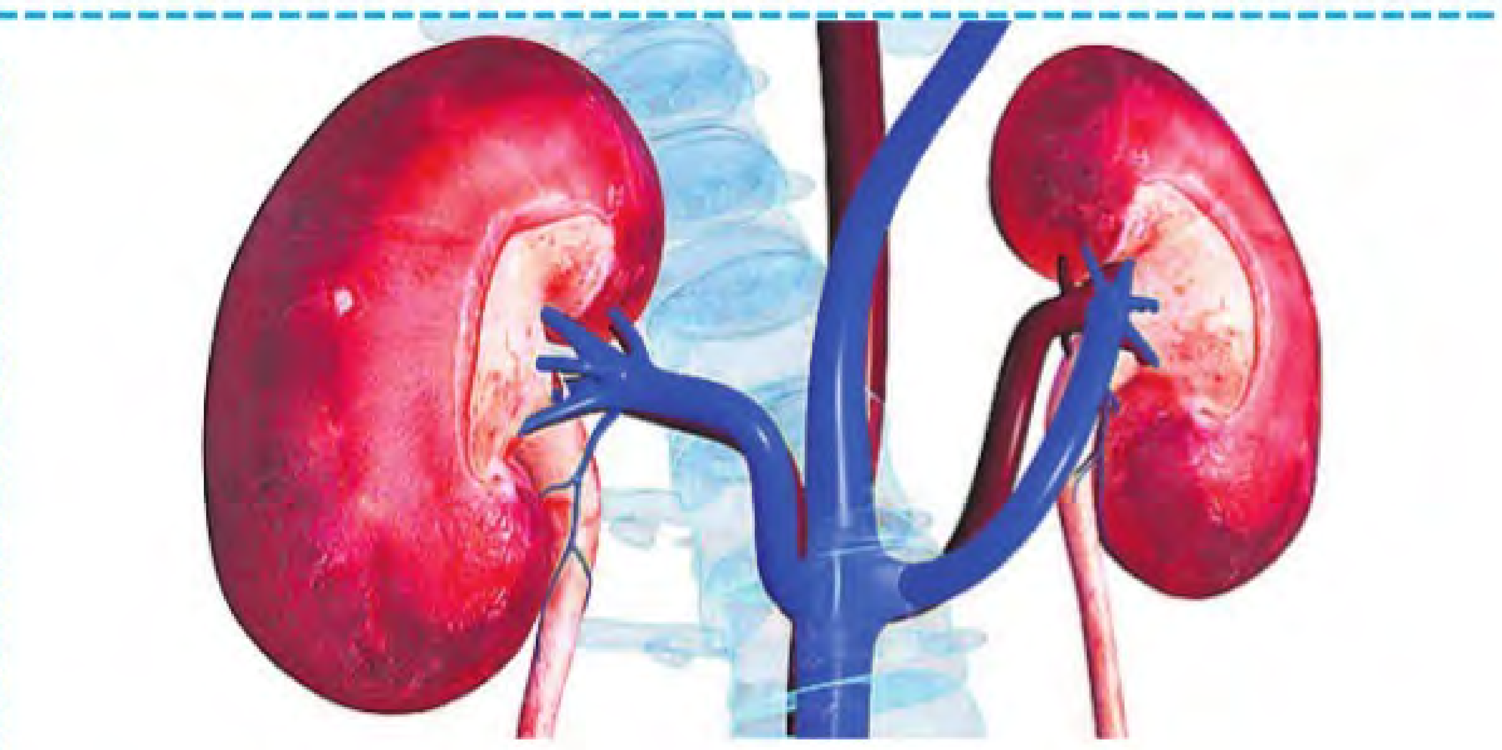
గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు గుండె కండరానికి రక్తం అందక అది క్రమంగా చచ్చుబడిపోతుందన్నది తెలిసిందే. ఇప్పటి వరకూ అలా చచ్చుబడిపోయిన కండరాన్ని మళ్లీ పునరుద్ధరించే మందులేమీ లేవు. కానీ అలా జరిగిన సంద ర్భాల్లో పనిచేసే రెండు సరికొత్త రసాయనాలను సైంటిస్టులు కనుగొన్నారు. ఇది నిజంగా శుభవార్తే. శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలోని గ్లాడ్‌స్టోన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కు చెందిన సైంటిస్టులు 5,500 రకాల రసాయనాలను పరిశీలించి ఈ విష యాన్ని తెలుసుకున్నారు.

గుండెపోటు వచ్చిన రోగుల్లో గుండె కండరానికి రక్తప్రసరణ నిలిచిపోవ డంతో ఆ కండరంలోని కొంతభాగం చచ్చుబడిపోతుంది. అలా చచ్చుబడ్డ కండరాలు గుండెపై ఒక గాయం (స్కార్)లా ఏర్పడతాయి. ఆ స్కార్ ఉన్న చోట కణాలు నిర్జీవమైనట్లుగా మారతాయి. దాంతో గుండెవైఫల్యం (హార్ట్ ఫెయిల్యూర్) కూడా వస్తుంది. కానీ ఇలా జరిగిన కండర ప్రాంతంలో కణా లను పునరుజ్జీవించేలా చేయవచ్చునని గ్లాడ్‌స్టోన్ పరిశోధన సంస్థ నిపు ణులు పేర్కొంటున్నారు. ఇప్పటికే ఎలుకల మీద జరిగిన ఈ పరిశోధనలు విజయవంతమయ్యాయని పేర్కొన్నారు. ఇలా గుండె కండరాలు చచ్చుబడి పోయిన కొన్ని ఎలుకలకు ఈ రసాయనాలు ఇచ్చి చూశారు. దాంతో ఆ కండరాలు మళ్లీ పునరుత్తేజితం అయ్యాయి. గ్లాడ్‌స్టోన్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ కార్డియోవాస్క్యులార్ డిసీజెస్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ దీపక్ శ్రీవాత్సవ ఈ పరిశో ధన వివరాలను వెల్లడిస్తూ ''ఇది ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్న చికిత్స కంటే మరింత సమర్థంగా పనిచేస్తుందని ఆశిస్తున్నాం'' అని పేర్కొన్నారు.

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్స కోసం సరికొత్త ఇంజెక్షన్!

ప్రస్తుతం ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ చికిత్సకు సర్జరీతో పాటు రేడియోథెరపీ, కీమోథెరపీ చేస్తున్నారు. ఇందులో కీమో, రేడియోథెరపీలకు చాలా రకాల చికిత్సల్లో చాలా దుష్ప్రభావాలు కనిపిస్తుంటాయి. కానీ బ్రిటిష్ సైంటిస్టులు కొత్త రకం ఇంజెక్షన్‌ను రూపొందించే పనిలో ఉన్నారు. దీనివల్ల చాలా రకాల సైడ్‌ఎఫెక్ట్‌లు, అనర్థాలను నివారించవచ్చని అంటున్నారు బ్రిటన్ శాస్త్రవేత్తలు. యూనివర్సిటీ కాలేజ్ ఆఫ్ లండన్‌కు చెందిన కొందరు పరిశోధకులు ఈ ఇంజెక్షన్‌ను రూపొందించే పనిలో ఉన్నారు. ఇది విజయవంతం అయ్యే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా కనిపిస్తున్న ట్లుగా వారు పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఇంజెక్షన్ వల్ల ఒంట్లోకి చేరే రసాయనాలు కేవలం క్యాన్సర్ కణజాలాన్ని మాత్రమే టార్గెట్ చేస్తాయట. పక్కనున్న ఆరోగ్యకర మైన కణాల జోలికి అస్సలు వెళ్లవు అంటున్నారా పరిశోధకులు. అయితే ఈ కొత్త రకం ఇంజెక్షన్లు అందుబాటులోకి రావడానికి కొంతకాలం పడుతుందంటున్నారు. ఈ పరిశోధన ఫలితాలను ఇటీవల లివర్‌పూల్‌లోని నేషనల్ క్యాన్సర్ రీసెర్చ్ ఇన్‌స్టి ట్యూట్ (ఎన్‌సీఆర్‌ఐ)లో జరిగిన ఒక కాన్ఫరెన్స్‌లో నివేదించారు. ఇక లండన్‌లోని క్వీన్ మేరీ యూనివర్సిటీ పరిశోధకులు మరో రకం పరిశోధనలనూ చేస్తున్నారు. మరింత తేలిగ్గా ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను కనుగొనే రక్తపరీక్ష విధానాన్ని వారు కొద్ది రోజుల క్రితమే అభివృద్ధి చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు.





మలబద్ధకం వల్ల కొత్త అనర్థం!

మీకు మలబద్ధకం ఉందా? తగ్గించుకోడానికి కాస్త ఎక్కువగా ప్రయత్నించండి. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మలబద్ధకం వల్ల మరో అనర్థం రాబోతోందని కొత్తగా తెలిసింది. మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్లలో 10 శాతం మందికి మూత్రపిండాల వైఫల్యం (కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్) వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయంటున్నారు నిపుణులు. మరో 13 శాతం మందిలో క్రానిక్ కిడ్నీ డిసీజ్ (సీకేడీ) వచ్చే అవకాశం ఉందని హెచ్చరిస్తున్నారు. మరీ ఎక్కువగా ముక్కడం వల్ల మూత్ర పిండాలపై దుష్ప్రభావం చూపుతుందని వారు పేర్కొంటున్నారు. మెంఫిస్ వీఏ మెడికల్ సెంటర్‌లోని నెఫ్రాలజీ విభాగం చీఫ్ అయిన డాక్టర్ స్కాబా కోవెస్డీ ఈ విషయాన్ని పేర్కొన్నారు. ఈ పరిశోధన బృందానికి నేతృత్వం వహిస్తున్న డాక్టర్ స్కాబా ఈ అంశాన్ని వెల్లడిస్తూ... ''ఇదేమీ ఆశ్చర్యకరమైన విషయం కాదు. గతంలో మలబద్ధకం గుండెజబ్బులతో సహా కొన్ని ఇతర అనర్థాలను తెచ్చి పెడుతుందని ఊహించాం. అయితే అది కలగజేసే అనర్థాల్లో ఇదీ ఒకటి అని తెలిసింది'' అని పేర్కొన్నారు డాక్టర్ స్కాబా కోవెస్డీ. అయితే ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు పుష్కలంగా తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించడం ద్వారా మరెన్నో వ్యాధులనూ నివారిం చవచ్చని నిర్ద్వంద్వంగా తెలిసిందని పరిశోధకులు పేర్కొంటు న్నారు. అలాగే సాఫీగా విరేచనం కావడానికి మందుల కంటే ఒంటికి మేలు చేసే స్వాభావికమైన ఆహారాలు (పుష్కలంగా ఆకు కూరల వంటివి) ఎక్కువగా తీసుకోవాలని కూడా వారు చెబుతున్నారు. దాంతో మూత్రపిండాల జబ్బునూ నివారించవచ్చని వారి సూచన.



ఇది ఉంటే... ఎనీ టైమ్ పార్టీ

పిక్నిక్ పార్టీల్లో వేడివేడిగా ఏవైనా తినాలనుకున్నా, తాగాలనుకున్నా ఎక్కువగా ఇబ్బందేమీ ఉండదు. ఆరుబయట దొరికే కట్టెలతో, చితుకులతో మంట పెట్టుకుని అప్పటికప్పుడు వంట కానిచ్చేయవచ్చు. అలాంటి చోట చల్లగా ఐస్‌క్రీమ్ తినాలని ఉన్నా, చల్లగా కూల్‌డ్రింక్ తాగాలని ఉన్నా అంత తేలికగా కుదిరే పని కాదు. ఇప్పటికే పోర్టబుల్ ఫ్రిజ్‌లు అందుబాటులోకి వచ్చినా, వాటిలో ఉన్న అసౌకర్యాలు వాటికి ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న ‘కూలెస్ట్’ కూలర్ అలాంటి ఇబ్బందులన్నింటికీ చక్కని పరిష్కారం. ఇది ఉంటే... ఎనీ టైమ్ పార్టీ చేసుకోవచ్చు. ఇది కేవలం ఐస్ తయారు చేసే ఫ్రీజర్, పదార్థాలను చల్లగా ఉంచే కూలర్ మాత్రమే కాదు, అల్ట్రా మోడర్న్ పిక్నిక్ పార్టీకి కావలసిన సరంజామా అంతా ఇందులోనే ఉంటుంది. ఇందులో కూలర్, ఫ్రీజర్ మాత్రమే కాకుండా, మొబైల్ చార్జర్, బాటిల్ ఓపెనర్, కూరగాయలను తరుక్కునే కటింగ్‌బోర్డ్, మ్యూజిక్ వినడానికి బ్లూటూత్ స్పీకర్, పదునైన సిరామిక్ చాకు, తిరిగి వాడుకోదగ్గ ప్లాస్టిక్ ప్లేట్లు వంటివన్నీ ఉంటాయి. తేలికగా ఎక్కడకైనా తీసుకుపోవడానికి వీలుగా దీనికి చక్రాలు కూడా ఉంటాయి.



అణువణువూ శోధిస్తుంది

మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో ఏమేమి పోషకాలు ఉన్నాయో, ఎంతెంత ఉన్నాయో... ప్రమాదకర పదార్థాలు ఏమైనా ఉన్నాయో లేదో స్పష్టంగా తెలుసుకోవడం తేలికగా సాధ్యమయ్యే పనేనా? మన ఎదుట ప్లేటులో వడ్డించిన పదార్థాల్లో ఏమేం పోషకాలు ఉన్నాయో క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలంటే ల్యాబ్‌కు పంపాల్సిందే అంటారా? అంత శ్రమ తీసుకోనక్కర్లేదు. ఇక్కడ ఫొటోలో ఉన్న ‘టెల్‌స్పెక్’ పరికరం ఉంటే, అరచేతిలో ఫుడ్ ల్యాబ్ ఉన్నట్లే! ఇది స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు అనుసంధానమై పనిచేస్తుంది. దీనిని ఆహార పదార్థాలకు చేరువగా తెచ్చి పెడితే, క్షణాల్లోనే వంటకాల్లో ఉన్న పోషకాల పరిమాణాన్ని కచ్చితంగా చెప్పేస్తుంది. అంతేకాదు, ఆహారాన్ని అణువణువూ శోధించి, ప్రమాదకర పదార్థాలు ఏవైనా ఉంటే, వాటి వివరాలను కూడా మన స్మార్ట్‌ఫోన్‌కు పంపిస్తుంది. మనం తినబోయే వంటకాలు సురక్షితమో, కాదో తెలుసుకోవాలంటే ఈ ‘టెల్‌స్పెక్’కు ఒకసారి వాసన చూపిస్తే చాలు... అంతేకాదు, తినేముందు దీని సూచనలను పాటిస్తే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ఇబ్బందీ ఉండదు.



అలెర్జీల ఆటకట్టిస్తుంది

అదృష్టవంతులు ఎలాంటి ఆహారాన్ని అయినా హరాయించేసుకుంటారు గానీ, కొందరికి కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు సరిపడవు. పొరపాటున సరిపడని పదార్థాలు తినేస్తే ఆ తర్వాత వారు పడే బాధలు వర్ణనాతీతంగా ఉంటాయి. కొందరికి పాలు, పాల ఉత్పత్తులు సరిపడవు. ఇంకొందరికి పల్లీలు, వాటితో తయారయ్యే పీనట్ బటర్ వంటి పదార్థాలు సరిపడవు. మరికొందరికి గోధుమల్లోని గ్లూటెన్ అనే పదార్థం బొత్తిగా సరిపడదు. శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల్లో సాధించిన అభివృద్ధి ఫలితంగా ఇటీవలి కాలంలో జన్యుమార్పిడి పద్ధతుల్లో గ్లూటెన్ రహిత గోధుమలను పండిస్తున్నారనుకోండి. అయితే, మనం తినే గోధుమ రొట్టెలో గ్లూటెన్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడమెలా? ఊరికి వెళ్లినప్పుడు రెస్టారెంట్‌లో ఆర్డర్ చేసిన కొత్త వంటకాల్లో మనకు సరిపడని పదార్థాలేవైనా ఉన్నాయో లేదో తెలుసుకోవడమెలా? ఇలాంటి సమస్యల నుంచి గట్టెక్కించేదే ఈ ఫొటోలో కనిపిస్తున్న పరికరం. ఇది అలెర్జీ సెన్సర్. త్రికోణాకారంలో కనిపిస్తున్న పరికరంలో సెన్సర్లు ఉంటాయి. పక్కనే గొట్టంలా చిన్న పొడుం డబ్బీలాంటిది కనిపిస్తోంది కదా... మనం తినబోయే పదార్థాల శాంపుల్‌ను ఇందులో వేసేసి, దాన్ని ముక్కోణపు పరికరంలో బిగిస్తే చాలు. కొద్ది క్షణాల్లోనే అలెర్జీ కారకాలు ఏవైనా ఉన్నాయో లేదో ఇట్టే చెప్పేస్తుంది. పదార్థాలు సురక్షితంగా ఉంటే, దీనిపై నీలిరంగులో స్మైలీ బొమ్మ వెలుగుతుంది.



• స్నాక్ సెంటర్

రోస్‌మేరీ సీ సాల్ట్ క్రేకర్స్

కావలసినవి: మైదాపిండి– ఒకటిన్నర కప్పులు, ఉప్పు– ఒక టీ స్పూన్ చక్కెర– టీస్పూన్, సన్నగా తరిగిన తాజా రోస్‌మేరీ ఐ 1 టేబుల్ స్పూన్ (రోస్ మేరీ సూపర్ మార్కెట్‌లో దొరుకుతుంది. ఇది కొత్తిమీర, కరివేపాకులాగే సువా సనగల ఒకరకం ఆకు), ఆలివ్ ఆయిల్: ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్, నీళ్లు: అర కప్పు

తయారీ: ● ఒవెన్‌ను 500 డిగ్రీలవరకు హీట్ చేయాలి. ● పిండి, ఉప్పు, చక్కెర, రోజ్‌మేరీ అన్నిటినీ కలిపి ఒక బౌల్‌లో ఉంచాలి. వీటిలో నీళ్లు, ఆయిల్ ఆయిల్ పోసి బాగా కలుపుకోవాలి. ● ఈ పిండి మిశ్రమాన్ని కుంకుడు కాయ సైజులో చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకోవాలి. ● వీటిని పాలిథిన్ షీట్‌మీద ఉంచి, అంగుళం పరిమాణంలో మందంగా ఒత్తుకోవాలి. అవసరమైతే అంచులు కట్ చేసుకోవాలి. వీటిని బేకింగ్ షీట్ మీద ఉంచి, ఒవెన్‌లో పెట్టి, 425 డిగ్రీలకు హీట్‌ను తగ్గించాలి. ● 12 నుంచి 17 నిమిషాల వరకు వేడి చేసి తీసేయాలి.



బ్రెడ్ పాన్‌కేక్స్

కావలసినవి: బ్రెడ్‌స్లైసులు–5, బొంబాయిరవ్వ– అరకప్పు
బియ్యంపిండి–అరకప్పు, పెరుగు–అరకప్పు,
ఉల్లితరుగు–3 టేబుల్‌స్పూన్లు, క్యారెట్ తురుము–3 టేబుల్‌స్పూన్లు
క్యాప్సికమ్ ముక్కలు–సన్నగా తరిగినవి(3 టేబుల్‌స్పూన్లు)
అల్లం ముక్కలు– సన్నగా తరిగినవి(1టేబుల్‌స్పూను)
పచ్చిమిర్చి– సన్నగా తరిగినవి(1 టేబుల్‌స్పూను)
బేకింగ్‌పౌడర్– కొద్దిగా, ఉప్పు–సరిపడినంత
నూనె–2 టేబుల్‌స్పూన్లు

తయారీ: ముందుగా బ్రెడ్‌స్లైసులను తీసుకొని చాకుతో అంచులను కట్‌చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు వాటిని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తుంచి మిక్సీలో వేయాలి. ఈ తుంచిన బ్రెడ్ ముక్కల్లోనే బొంబాయిరవ్వ, బియ్యంపిండి, పెరుగు, బేకింగ్‌పౌడర్, ఉప్పు, కొద్దిగా నీళ్లు పోసి మిక్సీలో రుబ్బుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే ఇంకొంచెం నీళ్లు పోసుకో వచ్చు. పిండి కాస్త చిక్కగా, మెత్తగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని 5 నిమిషాలు అలాగే ఉంచాలి. తర్వాత ఈ పిండిలో అల్లం, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, ఉల్లితరుగు, క్యాప్సికమ్ ముక్కలు, క్యారెట్ తురుము, కొత్తిమీర అన్నీ వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు స్టవ్ మీద పాన్ పెట్టుకొని అందులో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసుకోవాలి. గరిటతో పిండిని తీసుకుని అందులో పాన్‌కే క్‌లా వేయాలి. దాన్ని సన్నని మంట మీద 3 నిమిషాలు ఉంచి మళ్లీ తిప్పి రెండోవైపు కాల్చుకోవాలి. మిగిలిన పిండితో ఇలాగే బ్రెడ్ పాన్‌కేక్స్ చేసుకోవాలి.

గుల్లులా

కావలసినవి: గోధుమపిండి– 400 గ్రాములు
పాలు– అరలీటరుకన్నా కొంచెం ఎక్కువ
తాజా మీగడ: 2 టేబుల్ స్పూన్లు, చక్కెర– 200 గ్రాములు
సారపప్పు: 3 టేబుల్‌స్పూన్లు, యాలకులు– 2
బేకింగ్ పౌడర్: చిటికెడు

తయారీ విధానం: ● లోతైన గిన్నె తీసుకుని అందులో గోధుమ పిండి, పంచదార, సారపప్పు, యాలకుల పొడి, బేకింగ్ పౌడర్, ఉప్పు వేసి, బాగా కలపాలి. ● దీనికి మీగడ, పాలు కలిపి బ్యాటర్‌లో వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. ● ఈ మిశ్రమాన్ని ఒక గంటపాటు కదపకుండా పక్కన ఉంచుకోవాలి. ● స్టవ్‌మీద పాన్ పెట్టి, దానిలో డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా నూనె పోసి, వేడిచేయాలి. ● ఇంతకుముందు మనం పక్కన పెట్టి ఉంచుకున్న పిండి మిశ్రమాన్ని తీసుకుని అవసరమైతే చేతికి నూనె లేదా నెయ్యి రాసుకుని మీడియం సైజు ఉండలుగా చేసి, వాటిని చేతితో మెల్లగా ఒత్తినట్టు చేసి నూనెలో వేసి బంగారం రంగు వచ్చేవరకు వేయించుకోవాలి.
● ఇవి వేడివేడిగా తింటే బాగుంటాయి.

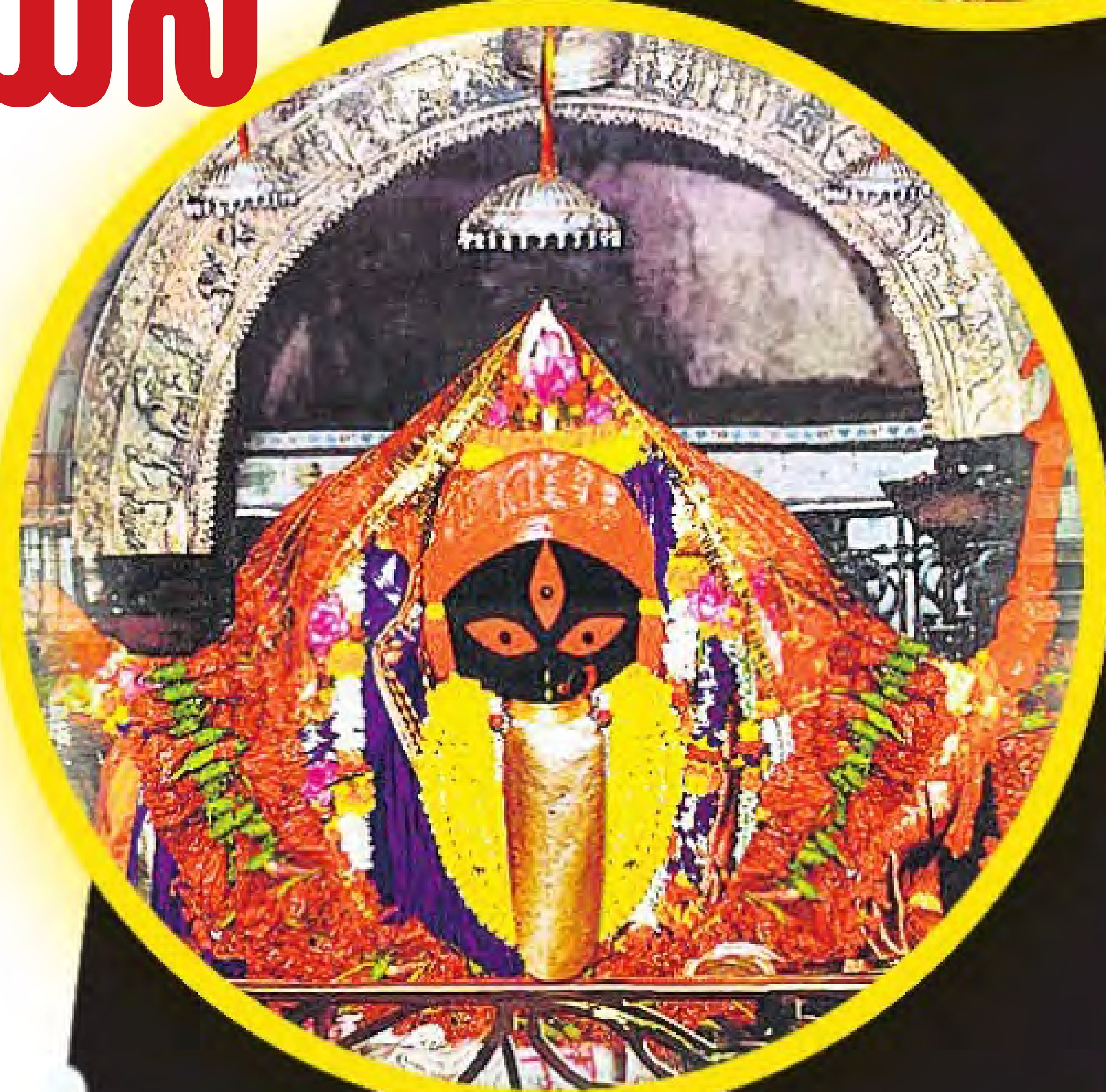




మహాకాలుడు... మహాకాళి.. కాలభైరవుడు కొలువుదీరిన

మహాపుణ్య క్షేత్రం ఉజ్జయిని





పరమేశ్వరుడు కొలువై ఉన్న ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ క్షేత్రాల్లో ఒకటి ఉజ్జయిని. ఇక్కడ ఉన్నది మహా కాళేశ్వరుడు. మహాకాలుడు అంటే చాలా నల్లని వాడు అని ఒక అర్థం అలాగే మృత్యువుకే మృత్యువు, కాలానికే కాలం.. అంటే కాలాన్నే శాసించేవాడు అనే అర్థం కూడా చెప్పుకోవచ్చు. ఉజ్జయిని మహాకాళేశ్వరుడి విశిష్టత ఏమిటంటే... తెల్లవారుఝామున జరిగే అభిషేకం. అది భస్మాభిషేకం. ఆ భస్మం చితాభస్మం. అంటే అప్పుడే కాలిన శవం తాలూకు భస్మం. శివుడు అభిషేకప్రియుడని అందరికీ తెలిసిందే... అయితే మహాకాలేశ్వరుడి రూపంలో ఉన్న ఈ శివుడికి అప్పుడే కాలిన శవభస్మంతో చేసే అభిషేకం అత్యంత ప్రీతిపాత్రం. దీనికే భస్మహారతి అని పేరు. తెల్లవారుఝామున 3.30 గంటలకు మాత్రమే జరిగే ఈ భస్మహారతిలో పాల్గొనేందుకు కేవలం పురుషులు మాత్రమే అర్హులు. అదీ ప్రత్యేక వస్త్రధారణతో మాత్రమే. సాధారణంగా జాతకంలో అపమృత్యుదోషాలు ఉన్నవారు, దీర్ఘ రోగాలతో బాధపడేవారు, అంతుచిక్కని సమస్యలతో మానసిక వేదన పడుతున్నవారు ఈ భస్మ హారతిలో పాల్గొని, ఉపశమనం పొందుతుంటారు. నేటి మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రంలోని ఉజ్జయినిని పూర్వం అవంతీ నగరమనేవారు. సప్తమహానగరాలలో అవంతీనగరం కూడా ఒకటి. ఈ ఉజ్జయిని నగరం మహాకాళేశ్వర జ్యోతిర్లింగం మూలంగా ఎంత ప్రసిద్ధి పొందిందో, మహాకాళికా దేవి వల్ల కూడా అంత ప్రసిద్ధి పొందింది కాబట్టి ఉజ్జయినీ నగరానికి వెళితే ఇటు ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలలో ఒకటైన మహా కాళేశ్వరుని, అటు అష్టాదశ శక్తిపీఠాలలో ఒకటైన మహాకాళిని కూడా సందర్శించి నేత్ర పర్వాన్ని పొందవచ్చు.

మరో గాథ

ఉజ్జయినీ రాజ్యాధిపతి చంద్రసేనుడు ఒకరోజు శివపూజ చేస్తుండగా శ్రీకరుడనే గోపాలుడు అక్కడికి వచ్చాడు. చంద్రసేనుడి శివార్చనా విధానాన్ని గమనించి తానూ అలాగే స్వామికి పూజ చేయాలని భావించిన శ్రీకరుడు, దారిలో ఒక రాతి ముక్కను తీసుకుని దాన్నే శివ లింగంగా భావించి ఇంటికి తీసుకెళ్లి



పూజించసాగాడు. ఆ బాలుడు పూజలో నిమగ్నమై ఒక్కోసారి బాహ్యస్మృతిని కూడా కోల్పోయేవాడు. తల్లి ఎంత పిలిచినా పలికేవాడు కాదు. ఒకరోజు పూజలో లీనమై బాహ్యస్మృతి మరచిన శ్రీకరుని దగ్గర నుంచి అతను శివలింగంగా భావిస్తున్న రాతిముక్కను అతని తల్లి తీసిపారేసింది. స్మృతిలోకి వచ్చిన బాలుడు తల్లి చేసిన పనికి చింతస్తూ శివుణ్ణి వేడుకుంటూ ధ్యానం చేశాడు. అప్పుడు శివుడు అతన్ని కరుణించి జ్యోతిర్లింగంగా ఆవిర్భవించాడు.

గోమయభస్మంతో అభిషేకం

భస్మహారతితోబాటు మరోవిధమైన అర్చన కూడా కాలేశ్వరుడికి జరుగుతుంది. ఇది గోమయభస్మాభిషేకం. ఆవుపేడను కాల్చి బూడిద చేసి,



ఉజ్జయినీ నగరంలో వేద ప్రియుడు అనే శివ భక్తుడైన బ్రాహ్మణుడు ఉండేవాడు. ఆయన నలుగురు కొడుకులూ తండ్రికి తగ్గ పుత్రులు. ఆ నగరానికి సమీపంలోని పర్వతం మీద దూషణుడనే రాక్షసుడుండేవాడు. వాడు ఋషి పుంగవుల జపతపాలకు, వైదిక ధర్మానుష్ఠానానికి ఆటంకం కలిగిస్తూ ఉండేవాడు. దూషణుడు ఉజ్జయినీ పురప్రజలను కూడా అలాగే భయభ్రాంతులకు గురిచేయసాగాడు. అయితే వేదప్రియుడు మాత్రం ఇవేమీ పట్టకుండా ఒక పార్థివ లింగాన్ని తయారు చేసుకుని, శివదీక్షలో తదేక ధ్యానంలో గడపసాగాడు. దూషణుడు ఒకనాడు వేదప్రియుణ్ణి సంహరించేందుకు ప్రయత్నించగా ఆ లింగం నుంచి మహాశివుడు మహాకాళేశ్వరుడిగా ప్రత్యక్షమై ఆ రాక్షసుడిని భస్మం చేశాడు. వేదప్రియుడి భక్తితత్పరతలకు సంతోషించిన మహేశ్వరుడు ఏం వరం కావాలో కోరుకోమన్నాడు. అసహాయులైన, దీనులైన తనవంటి భక్తులను అకాలమృత్యుభయం నుంచి కాపాడేందుకు ఇక్కడే ఉండవలసిందిగా నీలకంఠుడిని వేడుకున్నాడు వేదప్రియుడు. ఆ కోరికను మన్నించిన స్వామి ఆనాటి నుంచి మహాకాళేశ్వరుడనే పేరుతో జ్యోతిర్లింగ స్వరూపుడిగా ఉజ్జయినీ క్షేత్రంలో కొలువుదీరాడు.

ల

రాణం



మూటగట్టి, దానిని శివలింగం పై భాగాన వేలాడదీసి, అటువంటి మరో మూటతో మెల్లగా కొడుతుంటారు. అప్పుడు భస్మం మహాకాలుడి మీదనేగాక, అంతరాలయమంతా పరుచుకుంటుంది. సరిగ్గా అదే సమయంలో నాగసాధువులు రుద్రనమకం చెబుతూ భేరీలు మోగిస్తూ, శంఖనాదాలు చేస్తారు.

ఇతర విశేషాలు

మహాకాళేశ్వరాలయం నేటి మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఉజ్జయినిలో క్షిప్రా(శిప్రా)నది ఒడ్డున ఉంది.

- ఈ నగరంలో ఏడు సాగర తీర్థాలు, 28 సాధారణ తీర్థాలు, 84 సిద్ధలింగాలు, 30 శివలింగాలు, అష్టభైరవులు, ఏకాదశ రుద్రులు, వందలాది దేవతా మందిరాలు, జలకుండాలు ఉన్నాయి.
- ఉజ్జయినిలో శివలింగాలు మూడు అంతస్తులుగా ఉంటాయి. అన్నింటికన్నా కింద ఉండేది మహాకాలేశ్వర లింగం. ఇది దక్షిణాభిముఖంగా ఉంటుంది. మహాకాలేశ్వరుడి విగ్రహం పైన ఓంకారేశ్వర లింగం, ఆ పైన నాగచంద్రేశ్వర లింగం ఉంటాయి.
- ఆలయంలో గణపతి, పార్వతి, కార్తికేయుల చిత్రాలు పశ్చిమ, ఉత్తర, తూర్పు గోడలపై ఉంటాయి. దక్షిణభాగంలో నంది విగ్రహం ఉంటుంది.
- మహాకాలేశ్వరలింగం స్వయంభూలింగం. సృష్టి ప్రారంభంలో బ్రహ్మ శివుడిని ఇక్కడ మహాకాలునిగా కొలువు తీరి ఉండమని ప్రార్థించాడట. బ్రహ్మ అభీష్టం మేరకు శివుడు ఇక్కడ కొలువయ్యాడని పురాణ గాథలు ఉన్నాయి.

ఉజ్జయిని మహాకాలుడి అంతరాలయంలో నిత్యం వెలిగే రెండు జ్యోతులను అఖండదీపాలంటారు.

ఉజ్జయినీ మహాకాళి

ఉజ్జయిని నగరంలో మహాకాళికాదేవి

ఎలా వెళ్లాలంటే..?

హైదరాబాద్ నుంచి ఉజ్జయినికి నేరుగా రైళ్లున్నాయి. లేదంటే పూణే వెళ్తే అక్కడినుంచి కూడా ఉజ్జయినికి రైళ్లుంటాయి. హైదరాబాద్ నుంచి జైపూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ట్రెయిన్ ఎక్కితే సుమారు 19 గంటల్లో ఉజ్జయినిలో దిగవచ్చు. చవకగా, తొందరగా వెళ్లగలిగే మార్గాల్లో అది ఒకటి. ఇంకా యశ్వంతపూర్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో కూడా వెళ్లవచ్చు. విమానంలో అయితే హైదరాబాద్ నుంచి పూణే లేదా ఇండోర్ వెళ్తే అక్కడినుంచి ఉజ్జయినికి రైలు లేదా బస్సులో వెళ్లవచ్చు.

ఆలయం ఉంది. ఇది అష్టాదశ శక్తిపీఠాలలో ఒకటి. అంధకాసురుడనే రాక్షసుని మహాకాళికా దేవి అవతారంలో సంహరించిన అమ్మవారు ఇక్కడ క్షిప్రానది ఒడ్డున కొలువు తీరింది. ఒక్క రక్తపుచుక్క నేలమీద పడితే దానినుంచి మరో అంధకాసురుడు ఉద్భవించే వరం గల అంధకాసురుడిని, వాడి అనుచర గణాన్నీ శివుడి ఆజ్ఞ మేరకు కాళికాదేవి నాలుకను చాపి, వాడి రక్తం నేలమీద చిందకుండా మొత్తం తాగేసిందట. అందువల్ల ఈ అమ్మవారికే రక్తదంతిక అని, హరసిద్ధి మాత అని, చండికాదేవి అనీ కూడా పేర్లున్నాయి. విక్రమార్క చక్రవర్తి, మహాకవి కాళిదాసు ఈ అమ్మవారిని అర్చించుకున్నట్లు ప్రతీతి. మహాకాళికాదేవి ఆలయ ప్రాంగణంలో చింతామణ్ గణేశ్ ఆలయం, బడే గణేశ్‌జీకా మందిర్, పీర్ మత్స్యేంద్రనాథాలయం, గోపాల మందిరం, మంగళనాథాలయం వంటి ఉపాలయాలతోబాటు భర్తృహరి గుహలు, విక్రమకీర్తి మందిరం వంటి సందర్శనీయ ప్రదేశాలున్నాయి.

కాలభైరవాలయం

శైవసంప్రదాయంలో అష్టభైరవారాధన కూడా ఒకటి. ఈ అష్టభైరవులలో కాలభైరవుడు ముఖ్యుడు. స్కాందపురాణంలో కాలభైరవ ప్రస్తావన కూడా కనిపిస్తుంది. కాలభైరవుడితోపాటు అష్టభైరవులందరూ కలసి మహాకాళీ, మహాకాళేశ్వరుడి ఆలయాలను ఎనిమిది దిక్కులా కాపలా కాస్తూ ఉంటారని ప్రతీతి. ప్రత్యేకమైన సిద్ధులు పొందాలనుకునేవారు, తాంత్రిక ఉపాసకులు ఈ అష్టభైరవులను ఆరాధిస్తూ, సిద్ధులను పొందుతుంటారు. కాలభైరవుడి వాహనం శునకం. కాగా కాలభైరవుడి విగ్రహానికి మద్యంతో అభిషేకం చేస్తారు. కొబ్బరికాయ తీసుకు వెళ్లినట్లుగా భక్తులు మద్యం, కల్లు సీసాలను తీసుకు వెళ్లి భైరవుడికి సమర్పించడం ఆచారం. కాలభైరవార్చన విశిష్ట ఫలప్రదమైనదిగా పేరు పొందింది. ఉజ్జయిని వెళ్లినవారు ముందుగా కాలభైరవుని సందర్శించుకుని, పిమ్మట మహాకాళికా లేదా మహాకాళేశ్వరుని దర్శనం చేసుకోవడం ఆచారం.

- డి. పూర్ణిమాభాస్కర్

సాక్ బన్...





ఇది బ్రెయిడ్ ఇన్‌టు బన్ అనే రకమైన హెయిర్ స్టయిల్. దీన్ని సాక్ బన్ అంటారు. ఇది చూడటానికి చాలా అందంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు వేసుకోవడానికి కూడా చాలా సింపుల్. ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌లో ముఖ్యంగా కొప్పు ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తుంది. ఒకప్పుడు మన అమ్మమ్మలు, నాన్నమ్మలు ఇలాంటి కొప్పనే వేసుకునే వారు. తర్వాత రోజుల్లో అది పాతబడి పోయింది. కానీ ఇప్పుడు అలాంటి కొప్పనే కాస్తంత మార్చి స్టయిల్‌గా వేసుకుంటోంది నేటి యువత. ఈ సాక్ బన్ ముఖ్యంగా పట్టు చీరల మీదకు భలేగా సూట్ అవుతుంది. మరెందుకు ఆలస్యం... కింద చెప్పిన విధంగా చేస్తూ మీరూ ఈ హెయిర్ స్టయిల్‌ను ట్రై చేయండి.

1 ముందుగా జుత్తునంతా చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటూ దువ్వితే జుత్తు సాఫ్ట్‌గా మారుతుంది. తర్వాత ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా కుడిచెవి వైపున కాస్తంత జుత్తును చేతుల్లోకి తీసుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు ఆ జుత్తును మూడు పాయలుగా చేసుకొని కాస్తంత అల్లుకోవాలి.

3 తర్వాత కుడివైపు నుంచి సన్నని పాయలను తీసుకుంటూ ఆ జడలో కలుపుకుంటూ పోవాలి. ఆపైన మిగిలిన పోనీ జుత్తును మామూలుగా అల్లి బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

4 ఇప్పుడు పై స్టెప్‌లో చెప్పిన విధంగానే ఎడమవైపు కూడా చేయాలి. తర్వాత మిగిలిన పోనీలోని జుత్తును మరోసారి దువ్వుకోవాలి.

5 రెండు వైపులున్న పాయలను, మిగిలిన జుత్తును కలిపి బ్యాండ్ పెట్టేయాలి. తర్వాత ఆ పోనీని హెయిర్ స్ప్రే చేసుకుంటూ మరోసారి చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. ఆపైన ఒక సాక్‌ను తీసుకొని పోనీ చివర్లో పెట్టుకోవాలి.

6 ఇప్పుడు సాక్‌ను కాస్తంత మడవాలి. అప్పుడు జుత్తు ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా (అంటే వాటర్ ఫాల్‌లాగా) కనిపిస్తుంది.

7 తర్వాత సాక్‌ను మరి కొంచెం ఫోల్డ్ చేయాలి. జుత్తు చివర్లు బయటికి రాకుండా... జుత్తు కొప్పులా ఉండేలా చూసుకుంటూ జాగ్రత్తగా ఫోల్డ్ చేసుకోవాలి.

8 పై విధంగా సాక్‌ను ఫోల్డ్ చేసుకుంటూ... చివరి వరకు అలాగే చేస్తే కొప్పు ఫొటోలో కనిపిస్తున్న విధంగా అందంగా కనిపిస్తుంది. చివరగా కొప్పుకు హెయిర్ స్ప్రే చేయాలి. అంతే, అందమైన సాక్ బన్ రెడీ.

గాడీ రంగులు వాడకుండా చైనీస్ కాలర్‌తో రూపొందించిన ఈ డిజైనర్ వేర్‌ని బిజ్ బ్లౌజ్ అంటారు. ఫ్యాన్సీ, పార్టీవేర్ చీరలు, గాగ్రా మీదకు ఈ తరహా బ్లౌజు ధరిస్తే స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తారు. ఈ తరం అమ్మాయిలు ఇష్టపడే ఈ బిజ్ బ్లౌజ్ డ్రాఫ్టింగ్ ఈ వారం...

బిజ్ బ్లౌజ్



ఇంచులలో కొలతలు...

బస్ట్ సైజ్ అంగుళాల్లో	32	34	36	38	40	42
బస్ట్ చుట్టూ	33	35	36	38	40	42
నడుం పొడవు	15	15	16	16	17	17
బిలో బస్ట్	26	27	30	32	34	37
షోల్డర్	11	12	12	13	13	14
స్లీవ్ లెంగ్త్	3	3	3	3	3	3
ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టూ	14	15	15	16	17	17

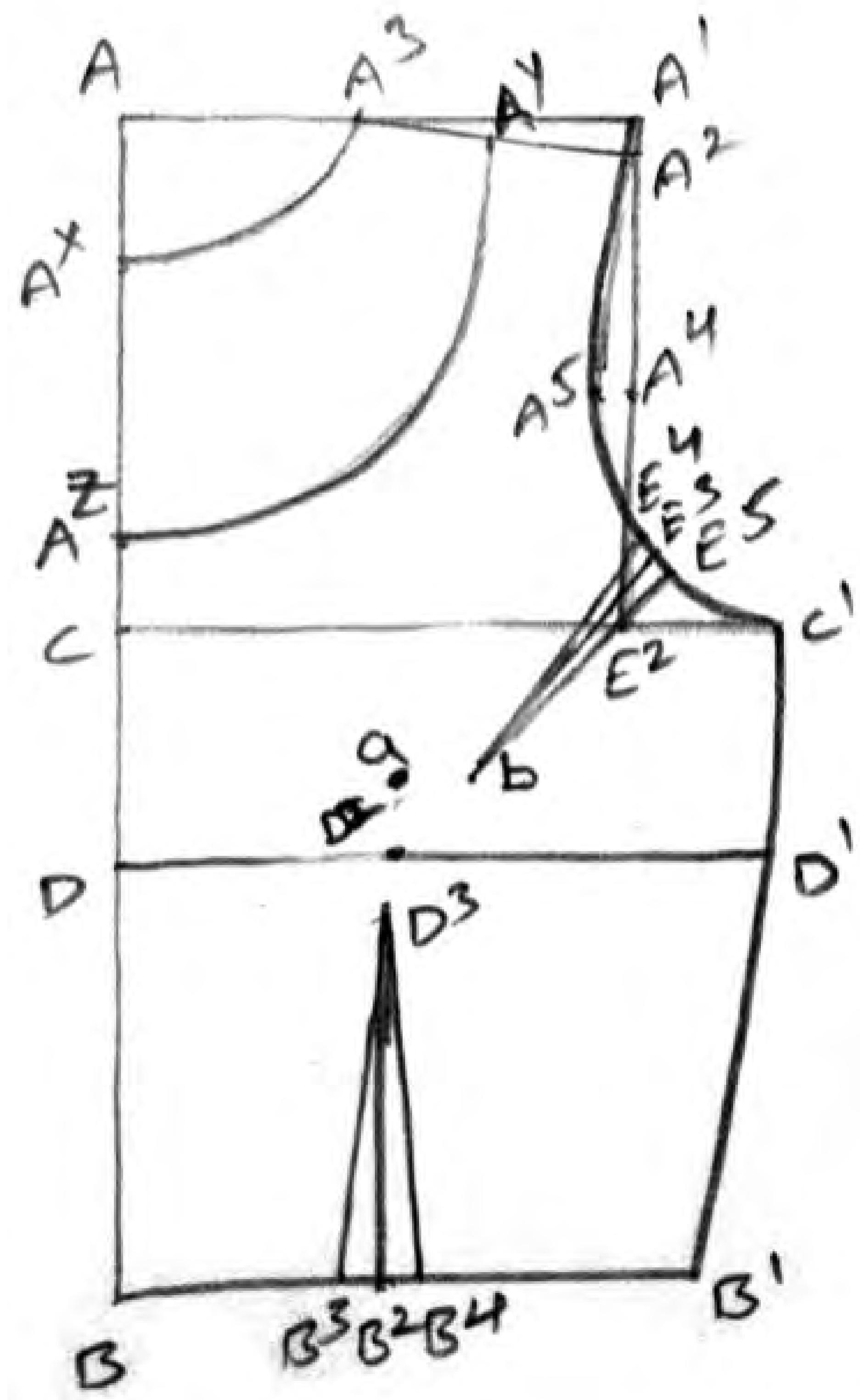


దివ్య, డిజైనర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

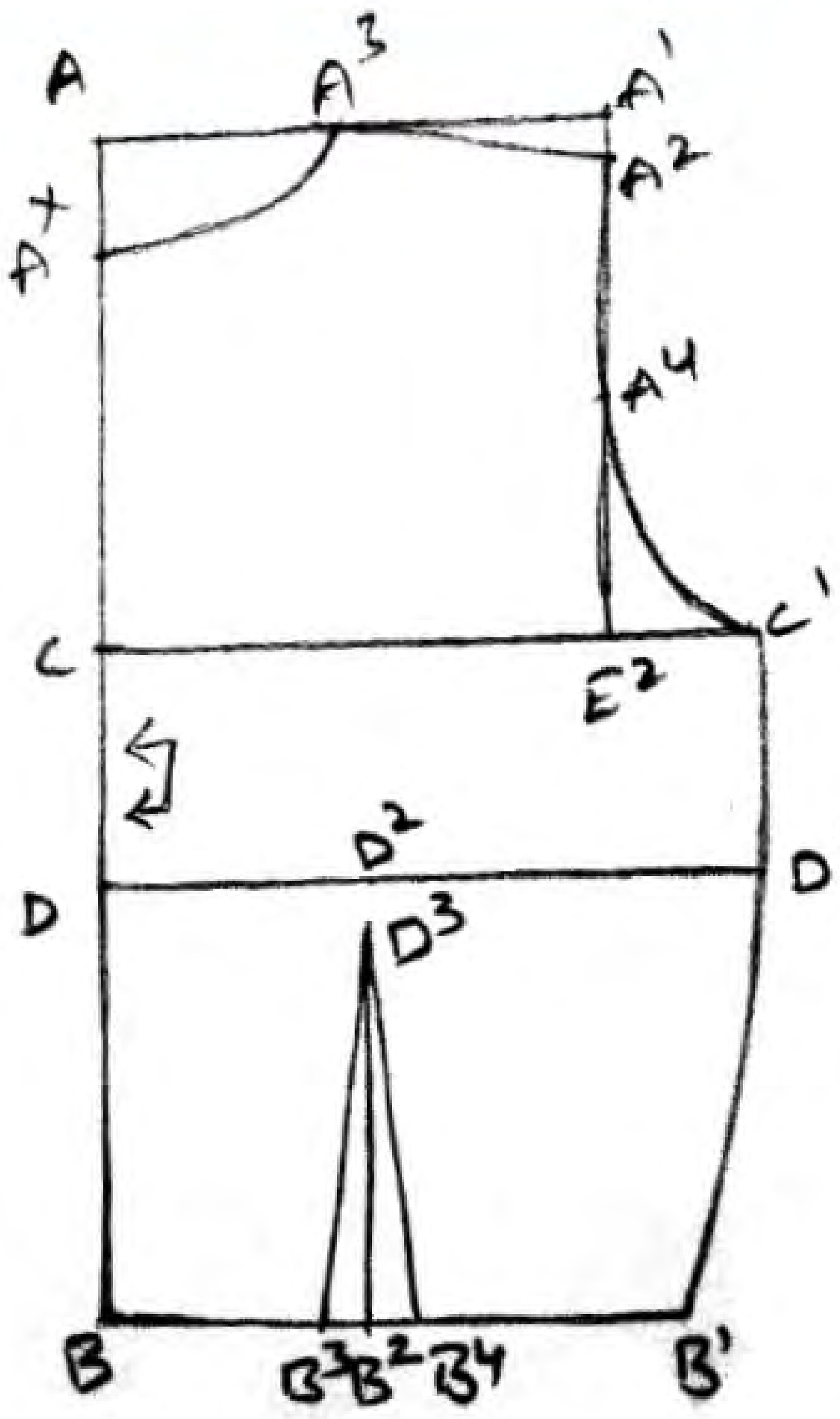
ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AA1 = షోల్డర్/21/2"
- CC1 = అప్పర్ బస్ట్ రౌండ్/4
- DD1 = బస్ట్ రౌండ్/4
- BB1 = నడుం చుట్టుకొలత / 4+డార్ట్ విడ్త్
- A2 = A1 నుంచి అరంగుళం కింద
- A4 = A2E2 కి సరిగ్గా మధ్యనుంచి
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- E3 = E3 పైనుంచి రెండున్నర అంగుళాల కర్వ్ మార్క్ చేసుకోవాలి
- E4E5 = B3B4 = డార్ట్ విడ్త్
- D3 = D2 నుంచి అరంగుళం కింద
- B = D3 నుంచి అంగుళం పైన, అదేవిధంగా, A నుంచి అంగుళం పైన, Bకి పక్కగా.
- ఇలస్ట్రేషన్‌లో చూపించినట్లుగా AY నుంచి AZ వరకు అవసరమైన పాటర్న్‌లో కర్వ్ గీసుకోవాలి. తర్వాత నెక్‌లైన్ గీసుకోవాలి.



బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

- AB = బ్లౌజ్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AD = అపెక్స్ లెంగ్త్
- CC1 = అప్పర్ బస్ట్ రౌండ్/4
- DD1 = బస్ట్ రౌండ్/4
- BB1 = నడుం చుట్టుకొలత/4
- A2 = A1 నుంచి అరంగుళం
- A4 = A2E2 కి సరిగ్గా మధ్యనుంచి
- AA3 = నెక్ విడ్త్/2
- DD2 = BB2 = అపెక్స్ విడ్త్/2
- D3 = D2 నుంచి అరంగుళం కింద
- A3AX = బ్యాక్ నెక్ డెప్త్



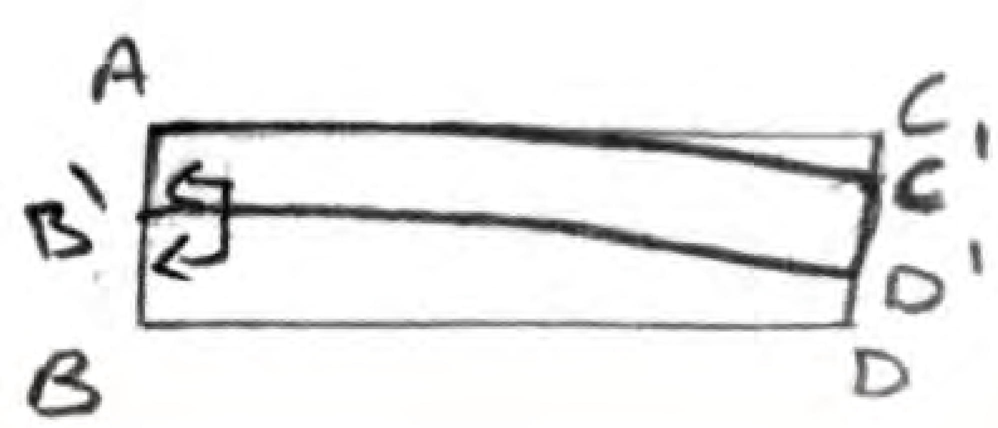


స్లీవ్స్

- AB = స్లీవ్ లెంగ్త్
- AA1 = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- A1A3 = 3"
- AA2ను సరళరేఖతో కలిపి, బొమ్మలో చూపించినట్లుగా ఒక కర్వ్ (వంపు) గీసుకోవాలి.
- BB1 = స్లీవ్ రౌండ్/2
- ఇలస్ట్రేషన్‌లో చూపినట్లుగా A2 నుంచి B1 వరకు జాయిన్ చేయాలి.

కాలర్

- ABA AB = 2 అంగుళాలు
- AC =నెక్ రౌండ్/2
- CC1 = అరంగుళం కింద
- AB1= కాలర్ లెంగ్త్ = 1"
- A నుంచి C1 వరకు, B1 నుంచి D1 కలపాలి.



లెక్కంటే లెక్కే

• గుత్తి (జోళదరాశి) చంద్రశేఖర రెడ్డి

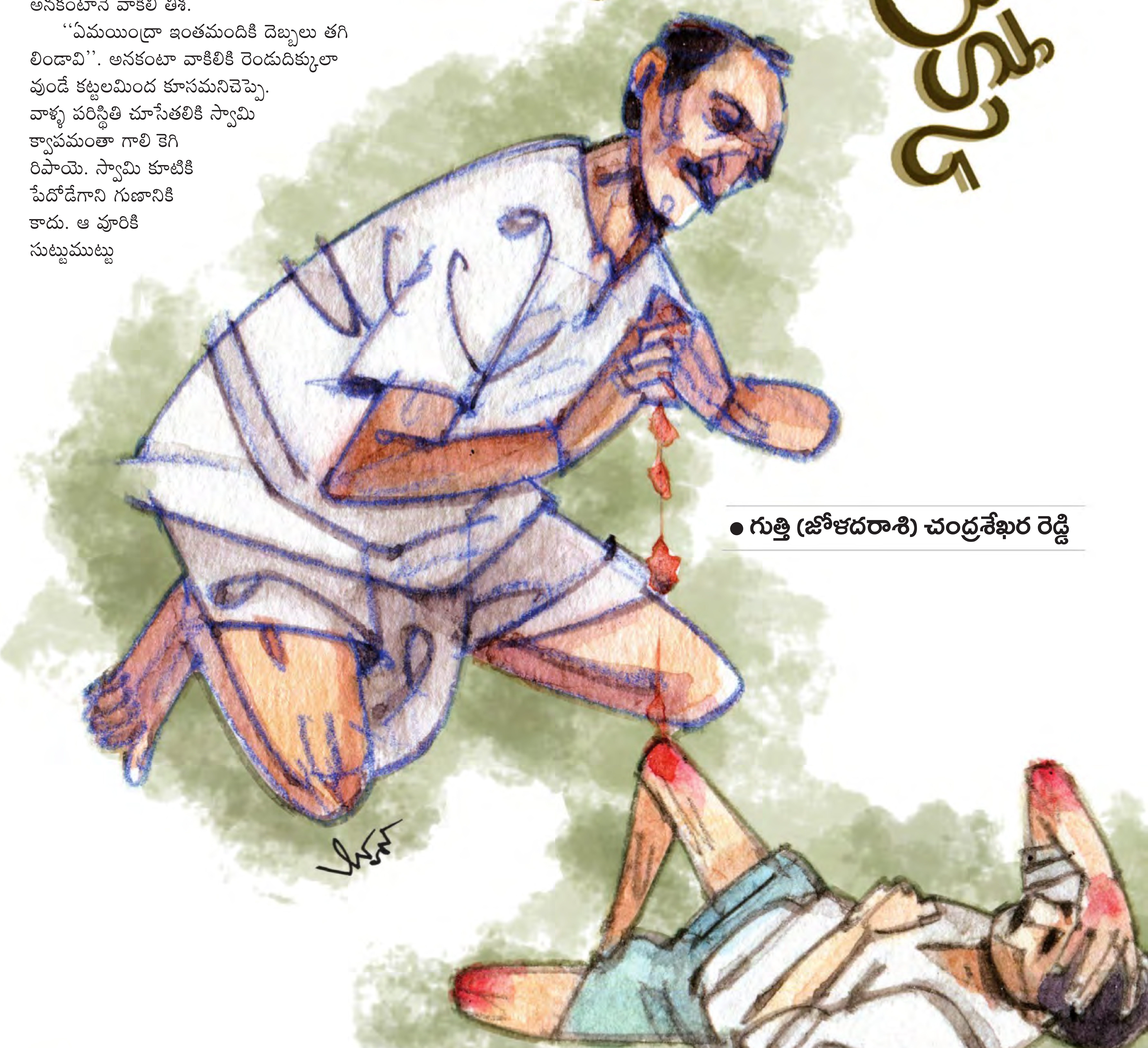
‘‘స్వామీ, స్వామీ రొవొంత నిల్సక స్వామీ. రొవొంత నిల్సక!’’

అయిదారు గొంతులు ఒకటేసారి ఇనపడి వాకిలికి గడెపెడ్తుండే స్వామి బసవయ్య తల తిప్పి ఎనక్కి తిరిగి సూసె. అయిదారుగురు మొగోళ్ళూ ఇద్దరాడోళ్ళూ ఉసురు కట్టెదట్ల పారొస్త వుండరు. ఏమైందో ఏమో అందరికీ రక్తం కారిపోతా మొగాలన్నీ మరకలతో నిండం డవి.

స్వామికి సరక్కన క్వోపమువచ్చె. గుత్తోళ్ళ సేనికి దొంట్లు పెరికేకిపోవల్ల. తడవయ్యిండదని బిరీన పోవల్లని పోతూంటే వీళ్ళకత ఏందో? అనకంటానే వాకిలి తీశ.

‘‘ఏమయింద్రా ఇంతమందికి దెబ్బలు తగిలిండావి’’. అనకంటా వాకిలికి రెండుదిక్కులా వుండే కట్టలమింద కూసమనిచెప్పె. వాళ్ళ పరిస్థితి చూసేతలికి స్వామి క్వాపమంతా గాలి కెగిరిపాయె. స్వామి కూటికి పేదోడేగాని గుణానికి కాదు. ఆ వూరికి సుట్టుముట్టు పదూళ్ళలో గాయాలకి మలామేసి కట్టెదానికి మొనగాడనే పేరు గూడ ఉంది. సన్న, మూడంకణాల ఇల్లు. స్వామి పెండ్లాము తీరుకొని పదేళ్ళాయె. పిల్లల్లేరు. ఒక్కడే ఇంతుడికేస్కని తిని దినమూ గుత్తోళ్ళ సేనికో కెంగల్లోళ సైనికో కూలికిపాయ్యేది. ప్రొద్దున్నే రామేశుని గుడిలో దీపమంటించి నమస్కారాలు సేసి ‘‘ఓం నమశ్శివాయ’’ అని, ఆంజనేయునికి దండంపెట్టి రాంబంటా బాగా సూడప్పా అని ఇంటికొచ్చేది.

ఎవరన్నా గాయాలకి మందని ఒస్తే మలాము తయారుజేసి కట్లుకట్టేది. ఇదేపని. ఒగరి



సొంటిలేదు ఒగ తాగాదా లేదు. అరవై ఏండ్లొచ్చినా ఇంకా బాగా కష్టయ్యే వుండాడు. సేనికి కూలికి పోయినప్పుడు మైసాబరమనేదే (సోమరితనం) తెలీదు.

నలుగురికి సరిసమానంగా మునుముపట్టి నాడంటే అందరికంటే ముంద్రే కడసేసి ''ఒరే జయరామా తినిందంతా యాడపెడ్తరలే తీస్కండి తీస్కండి'' అనేదే.



పురానీతి
27వ పేజీలో

పొద్దు, పొద్దున్నే గుత్తి నాగిరెడ్డోళ్ళింట్లో ముంతనిండా గట్టి మజ్జిగ పోసేటోళ్లు. వాళ్ళ వదిన భీమక్కమ్మ ఒక జామునిండా పాలుపోసేది. సేన్ల పండిన కాయికసురూ ఇచ్చేది. ఆ స్వామి ఎవిరింటికి పోయినా ఎవరూ కాదు, లేదు, అనరు. ఆయనకేమో ఆ రెండిండ్ల మింద గురి, అభిమానమూ.

''ఆ బాన్ల నీళ్లన గాయాలు కడక్కనిరండి. నీళ్ళు సరిపోతావోలేదో, సూనివాడ్కండి'' అని తొందరపెట్టె. అందరూ అరస్కంటా ఏడుస్కంటా గాయాలు కడక్కని వచ్చిరి. గాయాలు ఎంతెంతుండేదీ మనసుతోనే అందాజు చేస్కని స్వామి మలాము చేసేదానికి మొదలుపెట్టే. ఆముదము నూని, మందుకు వాడే ఎర్రమన్నూ కలిపి పాతబట్టల పీలికలిజేసినాన్ని పొయ్యంటించె.

మలాము మరుగుతావుంటే అప్పుడడిగ

''యావురప్పామీది. గాయాలెట్లాయ్య'' అని.

''శాగనూరు స్వామీ మాది. ముండబండ యీరబద్రుని గుడికి పోవల్లని పోతుంటిమి. మెల్లగ పోండ్రా. దావబాగ్లేదంటే ఈ పిలనాయాళ్లింటారా నేను ముందర నేను ముంద్రని ఆ మూగజీవాల్ని కొడితే అవేం సేస్తవి. దిక్తప్పిపోరి గుంతల బండివాటపడే. యీరబద్రుని పున్నేన ఎవరూ సావలా''.

వచ్చినోళ్ళల్లో ఒక పెద్దాయన గోడుసెప్పుకొనె. స్వామి మలాము తయారుచేస్తూనే ''పొగర్రా వయసు పొగురు. సొన్లొచ్చేదప్పుడు మన్ను కనపడదు. మీసాలొచ్చేతపుడు దేశాలు కనపడవని'' పెద్దలూరికే అంటారా? అంటా తనవంతు మాట్లాడే.

గాయాలు తగిలిచ్చుకొని బింకంగా ఏడవకుండా ఉండే యత్నం జేస్తున్న వయసు పిలగాండ్లను చూసి

''ఒరే దెబ్బలు లోతుగా తగిలిండావి. నేనీపొద్దు మలామేసికడతా. వారందాకా యిప్పరాదు. నీళ్ళుతగలాదు ఊరికే ఇంట్లనే వుండల్ల. మళ్ళీ ఏమన్నా పొడువాట్లకు పొయ్యిండరంటే కట్లు పగుల్తవి. ఇంక నా తాకి రావద్దండి. జాగ్రత్తుండి వారం తరువాత రండి. అప్పిటికి బాగయ్యింటే సరే. ఏమన్నా మిగిలుంటే మరోకట్టు కడతా అంటూ అందర్కి గాయాలకి మలామేసి కట్లుకట్టె. తాను తెచ్చుకొన్న మజ్జిగే తలాకిన్ని పోసిచ్చె. మజ్జిగ తాగినంక అందరికీ నిదానమైనట్లనిపించె.

అయ్వారా మా అదృష్టం బాగుంది స్వామి. నీవు గనక లేకుంటే మా కథ ఏమయ్యేదో. మీకిచ్చేంటోళ్ళమా స్వామీ. ఏదో మా శాతనయినంత!

ఈ అయిద్రూపాలు తీస్క స్వామీ. అంటూ వాళ్ళల్లో పెద్దాయప్ప స్వామి ముందర అయిదు రూపాయలుంచె. స్వామికి మళ్ళీ క్వాపమొచ్చె.

''నాకేంటికలే దుడ్లిచ్చేది? దుడ్లు తీస్కుంటే మలాము పనిచేస్తదేమి? పోండి. పూజారి హనుమంతయ్య వుంటే ఆంజనేయునికి కాయకొట్టిచ్చుకొని పొండి. వచ్చేవారం ఈడ్నించిట్లే పూజకి ముండబండపోదురంట. భద్రము పెద్దాయప్పా. పిల్లల్ని రొవొంత జాగ్రత్తగా సూస్క!'' అని చెప్పి తన సద్దిమూటని తీస్కని కూలికి పరుగెత్తె.

ఎంతపారి పారిపోయ్నా స్వామి సేంతానికి పోయే తాళ్కి మూడు బారల పొద్దెక్కె. అందరూ కూలోళ్ళూ అప్పుడే బువ్వతింటూ వుండ్రి సేను యజమాని నాగిరెడ్డి అందరికీ తాగేనీళ్ళూ, మజ్జిగా పోస్తూంటే వాళ్ళ వదిన భీమక్కమ్మ, కూలివాళ్ళకీ తలాకింతింత పెద్ద జొన్నముద్దలు ముద్దలు, ఇంతవూరిమిండీ, సింతొక్కూ పోప్పు వడ్డిస్తావుంది.

''మా రెడ్డమ్మ సొండు మిరప్కాయ్లు ఊర్మిండి సేస్తే బళ్ళారి జిల్లాకే సై. అంతబాగా ఎవ్రూ సేయ్లేరు'' వ్రేళ్ళు సంబరంగా నాక్కొంటూ బోయ లింగన్న అంటూంటే...

''ఏయ్ లింగన్నా కావాలంటే ఇంకా రొవంత కావాలని అడుగు. మా వూర్మిండిని మెరవణి సెయ్యొద్దులే అని భీమక్కమ్మ మరో ముద్దా ఊర్మిండి లింగన్నతట్లయేసె.

''ఏం లింగన్నా! ఏం మాట్లాడతావిడీ. బళ్ళారి జిల్లా అంటా బళ్ళారిజిల్లా. ఈదిక్కనంతపురమూ ఆదిక్కర్నూలూ జిల్లాల్ల గూడ ఈ రుచి దొరక్తదా?'' అంటని మాదిగ వన్నూరప్ప సవాల్ జేసె.

''యమా! రెడ్డెమ్మా రేపు సజ్జరెట్టే వుండు కూరా వుల్లి గడ్లూర్కిండి సేస్కరా తల్లే. శాన్నాళ్ళాయ సద్దెట్టితిని పింగ్రోళ్ళ ఉసేని తన కోరిక బయటపెట్టె.

''కానీయంగ్రా కానీయంగ్రా రెండో రైలొచ్చే పొద్దాయ. సుద్దుల్ల పడి ముద్దలు మరిసేరు'' అంటూ నాగిరెడ్డి ఊరూరికే క్వాపము జేస్కనె.

అట్లేంటికి చేస్తావ్ రెడ్డి. రెడ్డమ్మ కమ్మగ బువ్వపెట్టె. నువురొవొంత వక్కాకీయి. ఏస్కని పోతుము అంటూ చాకలి పుల్లమ్మ చెయిజాపె. అప్డే సేన్లకి బసవయ్య స్వామి వచ్చ.

ఆ వూళ్ళో కూలిపని చేసినా బసవయ్య స్వామిని ఎవరూ తక్కువగా చూచేవారు కాదు. లింగం కట్టిన జంగమస్వామి. పని జేయడంలో మొనగాడు. ఎవరినీ ఏగానీ యాచించింది లేదు. అందులోనూ నాగిరెడ్డి మరీ సాధు స్వభావి. పెద్దలన్నా ఏకులం వారైనా గౌరవంగా చూచేవాడు. పిల్లలంటే విపరీతమైన అభిమానం. చేన్నుండి రాకకి కానుకొని వుండేవాళ్ళు. ఇంటికి పోతూండేదాన్లన పిల్లలంతా ఆశగా ఎదురు చూసేది మామూలు ''ఒరే విస్సిగా (విశ్వనాథ), రామా, హనుమగా, వుసేనీ అంటూ ప్రతి ఒక్కరినీ కేకేసి జొన్న చెరుకులో, సజ్జకంకులో, రేగి పండ్లో, అలసందబుడ్లో, దొరగా పండిన సీవచింతకాయలో పంచుకొంటూ, ఇంటికి పోయే సరికి వట్టి చేతులయ్యేవి.

ఆ వూళ్ళో కూలిపని చేసినా బసవయ్య స్వామిని ఎవరూ తక్కువగా చూచేవారు కాదు. లింగం కట్టిన జంగమస్వామి. పని జేయడంలో మొనగాడు. ఎవరినీ ఏగానీ యాచించింది లేదు. అందులోనూ నాగిరెడ్డి మరీ సాధు స్వభావి. పెద్దలన్నా ఏకులం వారైనా గౌరవంగా చూచేవాడు. పిల్లలంటే విపరీతమైన అభిమానం. చేన్నుండి రాకకి కానుకొని వుండేవాళ్ళు.

''ఏం స్వామీ ఏమి ఇంత తడవాయె. బిరీనింత బువ్వతాగు. పన్లకి నిదానంగారా'' అని నాగిరెడ్డి అన్నా, స్వామి ''కుదరదులేప్పా నాగన్నా, మలాముకని వచ్చిండ్రి. తడవాయె. ఆనక తింటాన్లే'' అని తొందర పడుతుంటే నాగిరెడ్డి ''నీకనే తీసిపెట్టిండాను స్వామీ ఈ మజ్జిగన్నా తాగిపో'' అని, చెంబెడు మజ్జిగ్గేస్తేతాగి పారిపొయ్యి స్వామి మునుముపట్టె.

పొద్దు తిరిగేదాళకల్లా అందరూ కూలిపని నిలిపి, తమ ఇంట్ల పశుల్కింత గడ్డి, జాడు సొప్ప (కంకులురాని నిలబడి పోయిన జొన్న మొక్కలు) పెరుక్కోవడం చేస్రి అందరూ ఇంటికి బయల్దేరతావుంటే ఇంకా దొంట్లు పెరకతా వుండిన స్వామిని నాగిరెడ్డి ''రా స్వామి బండ్ల కూస! పోదాము'' అని పిల్చె.

ఇల్లు సేర్కన్కంక అందరూ తమ గంపలూ తువ్వాళ్లూ పట్టుకొని కూలిజొన్నలకని నిలబడిరి.

మొగోళ్ళకి మూడు సేర్లు, ఆడోళ్ళకి రెండున్నర సేర్లు కూలీ. అందరూ కొలిపి చ్చుకొని పోతూవుంటే స్వామి గూడ తన తువ్వాలు పరిచి నిల్సు కొనె. అంతలో పక్కింటి సంజీవరెడ్డి ''అయ్యారా రేపు వీళ్ళపని ఐపోతది. మర్నాడు తూరుపు మాగికి పోతాము నువ్వూ రావల్ల'' అంటూ మాట్లాడించె.



''వీళ్ళపని అయి పోతే అట్లే కానీ రెడ్డీ'' అంటూ, ఆలోగా కూలి గింజలు వేసి తువ్వాలు మూటగా కట్టింది చేతుల్లకి తీస్కనె.

వెంటనే స్వామి ముండబండ వీరభద్రావతారం, పెన్నోబిళం నరసింహస్వామి అవతారమెత్తె.

''ఏమపా నాగ్రెడ్డీ. శానపెద్దోడైపొయ్యుండవే మేలిడి. ఎన్ని జొన్నలు పోస్తివి'' అంటూ కోపంగా అడిగె.

ఆ కోపానికి బెదిరి నాగిరెడ్డి ''మూడు సేర్లు సరిగానే కొలిస్నాను స్వామీ'' అనే ''అదే మడినేనూ అడిగేది. నన్నేం తిరిపె మోడనకంటివా. అర్ధము దినం పనిజేస్తే అర్ధం దినం కూలి ఇయ్యి''. అంటూ జొన్నల గంటును జారిడిశ స్వామి.

''అర్ధము కూలితన దినమెట్లా గడస్తది స్వామి. ఏం పర్వాలేద్లె. తీస్కపో'' అని నచ్చ చెప్పడానికి తయారయ్య నాగిరెడ్డి.

ఏయ్ నాగ్రెడ్డీ నువ్వు సవ్కార య్యింటే అయిండేవు. అయితే నీతన ఊరికే బిచ్చము తీసుకోవల్లా. ఎంత పనికి అంతకూలి. ఒగనాడు ఒక పూట ఉపాసముంటే సచ్చిపోతానా. పెద్దకొండకిపోయి ఇన్ని కవిళేపండ్లు తింటే కడుపు నిండదా? నాకేంటికి నీ ఋణము అనకంటా గంటుతీసి ఇసిరి కొట్టె ఆ స్వామి!

''ఆ స్వామి గుణము తెలిసీ అట్ల జేస్తే ఎట్ల నాగ్రెడ్డీ మొదూట ఒకటిన్నర సేరు జొన్నలు కొలిసి తువ్వాల్లో మూటకట్టియ్యి. పోనియ్యి స్వామీ అంత క్వాపమ్యాల నీ ముందర పిల్లోడుకదా!'' అని ఇద్దరికీ సర్దిజెప్పె.

పొద్దున్నుంచీ ఏమీ తిన్లేదు స్వామీ. మా యిండ్లల్ల మీరు బువ్వతినరు. రొవొన్ని పాలన్న తాగిపో స్వామీ అంటూ నాగిరెడ్డి వెంటపడినా పెద్దపెద్ద అంగలేస్తూ, స్వామి సేరున్నర జొన్నలు తీస్కొని తనింటివైపు నడిచిపాయె.

ఆడున్నోళ్ళంతా ''ఆ జంగమయ్యని పాపం అని మంచిది సేసేకిపోతే తిట్లెదురాయ్నే'' అని నాగిరెడ్డిని సూస్తుంటే ఆయప్ప మఖంనిండా సన్నని నవ్వు నిండిపోయె.

•

ఈ కథ నేడు కర్ణాటకకి దత్తమైన తెలుగు ప్రాంతం బళ్ళారి మాండలికంలో వ్రాయబడింది.

రొవొంత = కొంచెం
నిల్సక = ఆగు
బిరీన = త్వరగా
తీరుకొని = మరణించి
పొడువాట్లు = చిన్నిచిన్ని చిలిపి సాహసాలు
నాతాకి = నావద్దకు
సేంతాకి= చేను వద్దకు
సద్రెట్టి = సజ్జరొట్టె
పుండుకూర = గోంగూర
వక్కాకు = తాంబూలం

• అవాస్తవం

అపోహ

మైక్రోవేవ్ అవెన్‌లో వండితే పోషకాలు నశిస్తాయి



వాస్తవం: మైక్రోవేవ్ అవెన్‌లో వండినంత మాత్రాన పోషకాలు నశించడమనేది జరగదు. అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద వండినప్పుడు కొన్ని పోషకాలు నశిస్తాయనేది వాస్తవం. మైక్రోవేవ్‌లోనే కాదు, కట్టెల పొయ్యి మీద వండినా, గ్యాస్ స్టవ్ మీద వండినా మితిమీరి వేడిచేయడం, ఎక్కువసేపు వేడిచేయడం వల్ల విటమిన్లు, ఇతర పోషకాలు నశిస్తాయి. ముఖ్యంగా నీటిలో కరిగే విటమిన్-బి, విటమిన్-సి వంటివి అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద త్వరగా నశిస్తాయి. పదార్థాల్లోని పోషకాలు నశించడానికి, వంట కోసం ఉపయోగించే పొయ్యి లేదా ఇతర పరికరాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. నిజానికి పదార్థాల్లోని పోషకాలను కాపాడటంలో మిగిలిన రకాల పొయ్యిల కంటే మైక్రోవేవ్ అవెన్‌లే కొంత మెరుగ్గా ఉంటాయి. వీటిలో వంట చాలా తక్కువ సమయంలోనే పూర్తవుతుంది. కాబట్టి ఎక్కువసేపు వేడి కొనసాగే అవకాశం ఉండదు. అందువల్ల పోషకాలు నశించే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి.

అపోహ

బంగాళ దుంపలు తింటే లావెక్కిపోతారు.

వాస్తవం: బంగాళ దుంపలు తిన్నంత మాత్రాన ఎవరూ లావెక్కిపోరు. లావెక్కడానికి శరీరతత్వం, ఆహారపు అలవాట్లు, వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండటం వంటి చాలా కారణాలు ఉంటాయి. సగటు బంగాళ దుంపలో ఉండేవి ఇంతాచేసి 160 కేలరీల శక్తి, దాదాపు 4 గ్రాముల పీచుపదార్థాలు మాత్రమే. అలాగే బంగాళదుంపల వల్ల రక్తంలో చక్కెర అమాంతం పెరిగిపోతుందనే అపోహ కూడా ప్రచారంలో ఉంది. ఇతర ఆహార పదార్థాలతో కలిపి బంగాళ దుంపలను తీసుకుంటే, అవి జీర్ణం కావడానికి కాస్త ఎక్కువ సమయం పడుతుందని, అందువల్ల రక్తంలో చక్కెర ఒకేసారిగా పెరిగిపోయే పరిస్థితులు తలెత్తవని కూడా నిపుణులు చెబుతున్నారు.



• పురానీతి

మహానంది!

పూర్వం శిలాదుడనే మహాశివభక్తుడుండేవాడు. సంతానం కోసం ఆయన చేయని నోములు, పూజలు లేవు. చివరికి ఇలా లాభం లేదనుకుని పరమశివుని గురించి చాలా తీవ్రంగా తపస్సు చేశాడు. శిలాదుని తపస్సుకు మెచ్చిన ఈశ్వరుడు కనుల ముందు సాక్షాత్కరించి వరం కోరుకోమన్నాడు. ''స్వామీ! నా వంశాన్ని నిలబెట్టేందుకు అయోనిజుడైన ఓ పుత్రుని ప్రసాదించు. అతడు సకల శాస్త్ర కోవిదుడై, దీర్ఘాయుష్మంతుడై, వేద వేదాంగాలను నేర్చినవాడై ఉండాలి. ముఖ్యంగా నీ భక్తుడై ఉండాలి'' అని కోరుకున్నాడు. పరమేశ్వరుడు శిలాదునితో ''భక్తా! నీ గతజన్మల పాప కర్మల మూలంగా ఈ జన్మలో నీకీ జన్మలో అసలు సంతాన యోగ్యత లేనప్పటికీ తపస్సు చేశావు కనుక వరమనుగ్రహిస్తున్నాను. నీకు పుట్టబోయే బిడ్డలో నీవు కోరుకున్న అన్ని లక్షణాలూ ఉంటాయి కానీ, దీర్ఘాయుష్షు మాత్రం ఉండదు. అల్పాయుష్కుడవుతాడు'' అని చెప్పి మరో మాటకు తావివ్వకుండా అదృశ్యమయ్యాడు.

సాక్షాత్తూ పరమేశ్వరుని వరప్రసాదంగా లభించబోయే పుత్రుడు అల్పాయుష్కుడెలా అవుతాడు, అయినా ఆయనే అల్పాయుష్కుడవుతాడని చెప్పిన తరువాత అది అబద్ధమెలా అవుతుంది, చూద్దాం విధి నిర్ణయం ఎలా ఉందో అనుకుంటూ శిలాదుడు ఈశ్వరుని వరప్రసాదం కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు. ఓరోజు యజ్ఞం చేయడం కోసం హోమగుండాన్ని తవ్వుతుండగా, అందులోనుంచి ముద్దుల మూటగట్టే బాలుడు ఉద్భవించాడు. శిలాద దంపతులు ఆ బాలకుడికి నందుడు అని నామకరణం చేసి అల్లారు ముద్దుగా పెంచుకోసాగారు. ఐదవ ఏట నందుడికి ఉపనయనం చేసి, విద్యాభ్యాసం కోసం ఆ బాలుని గురుకులానికి పంపించారు తల్లిదండ్రులు. ఏకసంథాగ్రాహి అయిన నందుడు అన్ని విద్యలనూ ఆకళింపు చేసుకుంటూ, సకల శాస్త్రాలలోనూ ప్రావీణ్యం పెంచుకుని క్రమంగా పెరిగి పెద్దవాడయ్యాడు. అతడిక నేర్వవలసిన విద్య తమ వద్ద లేకపోవడంతో, మంచి పేరు తెచ్చుకుని, బాగా అభివృద్ధి చెందవలసిందిగా ఆశీర్వదించి గురువులు నందుడిని తలిదండ్రుల వద్దకు పంపించేశారు.

సకల విద్యాపారంగతుడై పున్నమి చంద్రుడిలా ప్రకాశిస్తూ తమ వద్దకొచ్చిన నందుడిని చూసి ఆనందిస్తూనే పరమేశ్వరుడు చెప్పిన ఆయుర్దాయం తీరిపోయే సమయం సమీపిస్తున్నదేమోనని ఆందోళన పడ్డారు. అయినా ఆశ చావక అదే సమయంలో తమ వద్దకు వచ్చిన మిత్రావరుణులకు అతిథి మర్యాదలు చేసి, కుమారుని జాతకం చూపించి, భవితవ్యాన్ని గురించి అడిగారు శిలాద దంపతులు.

క్షుణ్ణంగా నందుని జాతకాన్ని పరిశీలించిన మిత్రావరుణులు అతను మంచి పండితుడు, అంతకు మించిన భక్తుడు అయినప్పటికీ అల్పాయుష్కుడని చెప్పడంతో శోకసాగరంలో మునిగిపోయారు వారు. తలిదండ్రుల దుఃఖానికి కారణం తెలుసుకున్న నందుడు స్వతహాగా శివ భక్తుడు కావడంతో వారి అనుమతి తీసుకుని కేదారేశ్వరం వెళ్లి శివుని గురించి తపస్సు చేయడం ఆరంభించాడు. కోరికలు లేకుండా, కేవలం పరమేశ్వరుని పాదాలమీదనే మనస్సు లగ్నం చేస్తూ నందుడు చేసిన తపస్సు పార్వతీ పరమేశ్వరులను భూలోకానికి రప్పించి, అతని ముందు ప్రత్యక్షమయేలా చేసింది.

కనుల ముందు సాక్షాత్కరించిన పార్వతీ పరమేశ్వరులను చూసి ఆనందంతో నోటమాట రాక చేతులు మోడ్చి, అలాగే చూస్తున్న నందుడితో వరం కోరుకోమన్నాడు పరమేశ్వరుడు.

''మీ దర్శనభాగ్యం లభించిన తర్వాత నాకు ఇంక కోరికలేముంటాయి స్వామీ! అయితే మీరు అనుగ్రహిస్తానన్నప్పుడు నేను మిన్నకుండకూడదు కనుక నిరంతరం నేను మిమ్మల్ని సేవించుకుంటూ ఉండే వరం ప్రసాదించండి'' అని కోరాడు నందుడు.



అతని భక్తికి మెచ్చిన పరమేశ్వరుడు దీర్ఘాయుష్మంతుడవై కలకాలం మాతోపాటే ఉంటూ, అవసరమైనప్పుడు మాకు సలహాలిస్తూ, మమ్మల్ని మోస్తూ, మాకు వాహనంగా ఉండు నాయనా! అని వరమనుగ్రహించాడు. నాటి నుంచి నందుడు నందీశ్వరుడయ్యాడు.

పరమేశ్వరుని పాదాల పట్ల అచంచల భక్తి విశ్వాసాలు గల శిలాదుని కోరిక, అతని పుత్రుడైన నందుడి కోరిక ఆ విధంగా ఏకకాలంలో నెరవేరినట్లయింది. ఒక్క క్షణమైనా తన స్వామిని చూడకుండా ఉండలేని నంది ఆలయంలో శివుడికి ఎదురుగా తప్పనిసరిగా ఉంటాడు. నంది ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలే పరమేశ్వరునికి వింజామరలు. శివదర్శనం చేసుకునేటప్పుడు ముందుగా నందికి నమస్కరించి, ఆయన అనుజ్ఞ కోరిన తర్వాత శివ దర్శనం చేసుకుంటే కోరికలు తప్పక నెరవేరతాయంటారు. అలాగే నందికి, శివునికి మధ్య నిలబడకూడదు. •

● సందేహం



ప్రాబ్లమ్ ఇద్దరిదీ!

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

● నా వయసు 28. నా భర్త వయసు 31. మాకు పెళ్లై ఆరేళ్ళు అవుతోంది. ఇప్పటి వరకు పిల్లలు లేరు. రెండేళ్లుగా ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుతూనే ఉన్నాం. సంతానం కలగడానికి ప్రాబ్లమ్ మా ఇద్దరిలోనూ ఉందన్నారు డాక్టర్లు. మా వారి స్పెర్మ్ మొటిలిటీ తక్కువగా ఉందన్నారు. దానికి ఎలాంటి ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే మా సమస్య తీరుతుంది? అలాగే ప్రతిరోజూ నేను ఫోలిక్ యాసిడ్ ట్యాబ్లెట్ కూడా వేసుకుంటున్నాను. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ నాకు పిల్లలు కలుగుతారా అన్న భయం పెరుగుతోంది. దయచేసి సూచనలివ్వండి.

- రమణి, హైదరాబాద్

పిల్లలు కలగకపోవడానికి ఇద్దరిలోనూ సమస్య ఉన్నప్పుడు సమస్యకు తగ్గ చికిత్స ఇద్దరు సరిగా తీసుకుంటూ ఉంటేనే, పరిష్కారం దొరుకుతుంది. మీ వారికి వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నాయన్నారు. హార్మోన్లలో అసమతుల్యత, వీర్యకణాలు బయటకు రావటంలో అడ్డంకులు, ఇన్ఫెక్షన్‌లు, తాగుడు, సిగరెట్, షుగర్, మానసిక ఒత్తిడి, బీజాలలో వ్యారికోసిల్ వంటి ఎన్నో సమస్యల వల్ల వీర్యకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉండవచ్చు. సమస్య ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడానికి హార్మోన్ పరీక్షలు, రక్తపరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్ స్క్రోటమ్ వంటి పరీక్షలు చేయించుకుని, దానికి తగ్గ మందులు కనీసం మూడు నెలలు అయినా వాడి చూడవచ్చు. మందులతో పాటు పరిమితమైన పౌష్టికాహారం, వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం వంటివి పాటించడం వల్ల కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది. మీకు ఉన్న సమస్య ఏమిటో వివరించలేదు. మీకు నెలనెలా పీరియడ్స్ సమక్రమంగా వస్తున్నాయా, అండం సరిగా విడుదల అవుతుందా లేదా? గర్భాశయంలో, అండాశయంలో సమస్య ఏమన్నా ఉందా అనే దాని బట్టి చికిత్స తీసుకోవలసి ఉంటుంది. సమస్యకు తగ్గ చికిత్స తీసుకోకుండా కేవలం ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు వేసుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం పెద్దగా ఉండదు. మీరు ఆందోళన చెందకుండా, ఇద్దరూ మరోసారి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి సరైన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది.

● నా వయసు 36 ఏళ్లు. నాకిద్దరు పిల్లలు. రెండూ నార్మల్ డెలివరీలే. పీరియడ్స్ అప్పుడు కానీ డెలివరీ సమయాల్లో కానీ ఎలాంటి సమస్యలూ రాలేదు. కానీ రెండు నెలలుగా పీరియడ్స్ సమయంలో అంటే... బ్లీడింగ్ అయిపోయిన రెండూ మూడు రోజుల్లో నా మానసిక పరిస్థితి ఏమీ బాగుండటం లేదు. దేనికి ఎలా రియాక్ట్ అవుతున్నానో నాకే అర్థం కావడం లేదు. ఇంటర్నెట్‌లో సెర్చ్ చేస్తే 'పీఎంఎస్' అని చూపిస్తోంది. నా సమస్యకు పరిష్కారం చెప్పండి. అలాగే పీఎంఎస్ అంటే ఏమిటి?

- పుష్ప, కర్నూలు

PMS అంటే premenstrual syndrome ఇది పీరియడ్స్ మొదలయ్యే 10–15 రోజులు ముందు నుంచి కొందరిలో హార్మోన్లలో జరిగే మార్పుల వల్ల, మినరల్స్‌లో లోపాల వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఇందులో వృక్షోజాలలో వాపుగా, నొప్పిగా, బరువుగా ఉండడం, ఒంట్లో నీరుచేరి బరువుగా, ఒళ్ళునొప్పులు, మానసిక మార్పులు, కోపం, చిరాకు, డిప్రెషన్ వంటి అనేక రకాల లక్షణాలు... ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కోలాగ ఏర్పడుతుంటాయి. దీనికి చికిత్సలో భాగంగా, విటమిన్స్, మినరల్స్, ప్రైమ్‌రోజ్ ఆయిల్ కలిగిన మందులు దీర్ఘకాలం వాడవలసి ఉంటుంది. మందులతో పాటు, ఆ సమయంలో ఉప్పు, కాఫీలు వంటివి తక్కువ తీసుకుంటూ, యోగా, ధ్యానం, వ్యాయామాలు, క్రమంగా చెయ్యడం వల్ల చాలా వరకు ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఒకసారి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి సరైన చికిత్స తీసుకోవడం మంచిది. లేకపోతే మానసిక సమస్య పెరిగేకొద్దీ కుటుంబంలో కలహాలు, మనస్పర్థలు వంటి ఇతరత్రా సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి.

● కిసుక్కు

సుబ్బారావు: నువ్వు భోజనం చేసినట్టు లేదు?
అప్పారావు: ఆ డౌటు ఎందుకు వచ్చింది?
సుబ్బారావు: అప్పటి నుంచి నా బుర్ర తింటుంటేనూ!

- ఆర్.శేఖర్, అనంతపురం

● మీకు తెలుసా?



'రెడ్‌వుడ్స్' అనేవి ప్రపంచంలోనే పొడవైన చెట్లు. ఇవి 200 అడుగుల ఎత్తుకు పైగా పెరుగుతాయి!







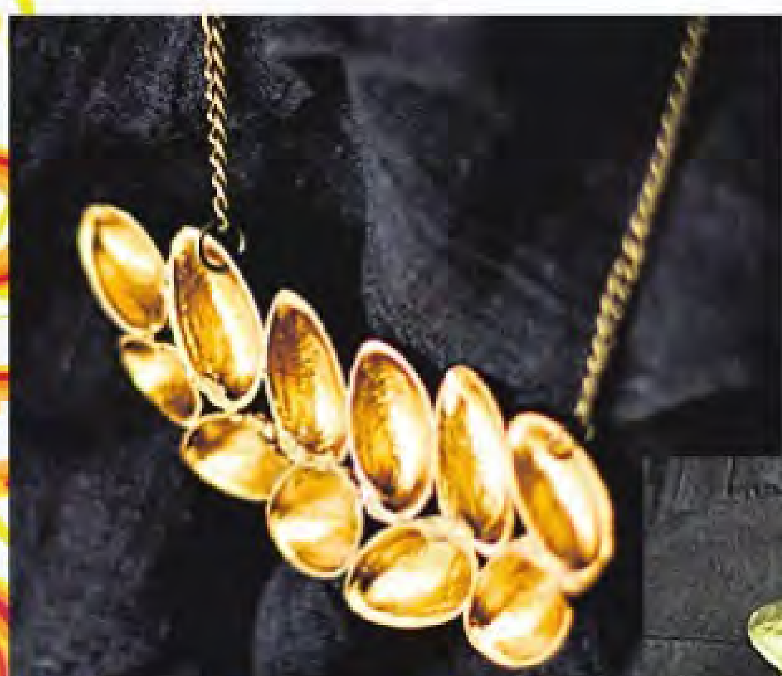


ఇప్పటి వరకు వారం వారం వివిధ రకాల మేకింగ్స్ (ఇంటికి, ఒంటికి) చూస్తున్నారు. అందులో కొన్ని సులువైనవి.. మరికొన్ని వింతైనవి. ఈ వారం కూడా మీ కోసం సరికొత్త మేకింగ్ తెచ్చేశాం. ఇంట్లో పెట్టుకునే డెకరేటింగ్ ఐటమ్స్ అయినా... ఒంటికి పెట్టుకునే జ్యూయెలరీ అయినా... ఒకే వస్తువుతో తయారు చేయడం తెలుసుకుందాం. ఇంతకీ... ఆ వస్తువేంటో తెలుసా? అందరూ పాయసాల్లో, స్వీట్లలో, సలాడ్లలో వాడే పిస్తా పప్పు పైన ఉండే పొట్టు... వింతగా అనిపిస్తుంది కదూ... ఆశ్చర్యపోకుండా ఓసారి పక్కనున్న ఫొటోలను చూడండి. అవన్నీ పిస్తా పప్పు షెల్స్‌తో తయారు చేసినవే.. మరి ఆలస్యం చేయకుండా మీరూ వీటిని ఈజీగా ట్రై చేయొచ్చు. ఎలా అంటే...

అన్నింట్లో పెద్ద పిస్తానే..!

కావలసినవి: పిస్తా పప్పు షెల్స్, వివిధ రంగుల పెయింట్స్ లేదా స్కెచ్ పెన్స్, గ్లూ.... జ్యూయెలరీ మేకింగ్‌కు చెయిన్స్, ఇయర్ రింగ్ హుక్స్ తప్పనిసరి...

తయారీ: జ్యూయెలరీ మేకింగ్ కోసమైనా... ఇంట్లో పెట్టుకునే డెకరేటింగ్ ఐటమ్స్ కోసమైనా... ముందుగా పిస్తా షెల్స్‌కు మీకు నచ్చిన రంగును అప్లై చేయాలి. తర్వాత వాటిని మీకు కావలసిన ఆకారాలు వచ్చేటట్లు గ్లూతో ఒకదానికొకటి అతికించాలి. ఫొటోల్లో కనిపిస్తున్నట్లు ఈ షెల్స్‌ను ఫొటో ఫ్రేములకు అందంగా అతికించుకోవచ్చు. అలాగే వాటిని పువ్వుల్లా మార్చుకొని.. చిన్న వాటిని ఫ్లవర్ వాజుల్లో, పెద్దవాటిని గోడకు పెట్టుకోవచ్చు. గోడకు ఏవైనా బొమ్మలు గీసి, మధ్యమధ్యలో వీటిని పిట్టల్లా అతికించుకోవచ్చు. అలా ఇంటికే కాదు... ఒంటికి పెట్టుకునే జ్యూయెలరీ (ఇయర్ రింగ్స్, చెయిన్లకు లాకెట్స్, నెక్‌లేస్)ని కూడా ఈ షెల్స్‌తో సింపుల్‌గా తయారు చేసుకోవచ్చు. మీ డ్రెస్సుకు మ్యాచ్ అయ్యే రంగును వేసి, ప్రెట్టీ జ్యూయెలరీని రెడీ చేసుకోవచ్చు. కావాలనుకుంటే వాటిపై కుందన్స్ అతికించుకుంటే వాటి అందం మరింత పెరుగుతాయి. మరెందుకు ఆలస్యం... వెంటనే కానివ్వండి మరి.





సేకరణ: **నిఖిత నెల్లుట్ల**







చాటింపు

వెయ్యి మాటలు చెప్పే భావాన్ని ఒక 'చిత్రం' స్పష్టంగా చెబుతుంది అనే సత్యాన్ని సోషల్ మీడియా సాక్షిగా ఇమోజీ మరోసారి నిరూపించింది. ఎప్పుడూ ఒకేలాంటి ఇమోజీలు వాడి వాడి బోర్ కొట్టేసిందా! అయితే కాస్త ఓపిక పట్టండి. యునికోడ్ కాన్సోర్షియం ఇమోజీల కొత్త జాబి తాను రూపొందించింది, కొత్త సంవత్సరంలో ఈ కొత్త ఇమోజీ సెట్ రానుంది. ఇందులో... వామ్టింగ్, ఫ్లైయింగ్ సాసర్, యోగా చేస్తున్న బాలుడు... ఇలా ఎన్నో రకాల ఇమోజీలు ఉన్నాయి.







సారీ...సారీ..రీరీరీ

అనగనగా ఒక పెద్ద సూపర్‌స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్.

పన్ను పీకించుకోవడానికి సుబ్బారావు ఆ హాస్పిటల్‌కు వెళ్లాడు.

డా.దంతేష్ కుమార్ అనే డెంటిస్ట్ ఆ హాస్పిటల్లో కొత్తగా చేరాడు.

డెంటిస్టు, సుబ్బారావు పన్ను పటకారుతో పీకుతున్నప్పుడు... అది కాస్త వెళ్లి గొంతులో చిక్కుకుంది.

"సారీ... ఇప్పుడు మీ కేసు నా పరిధిలో లేదు. గొంతు స్పెషలిస్ట్ దగ్గరికి వెళ్లాల్సిందే" అన్నాడు డెంటిస్ట్.

"అలాగే" అనుకుంటూ వెళ్లాడు సుబ్బారావు.

"పటకారు గొంతు నుంచి స్టమక్‌లోకి వెళ్లి పోయింది. సారీ... ఇప్పుడు కేసు నా పరిధిలో లేదు గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్ దగ్గరికి వెళ్లండి" అన్నాడు గొంతు స్పెషలిస్టు డాక్టరు.

"అలాగే" అంటూ వెళ్లాడు సుబ్బారావు.

ఎక్స్‌రే తీయించిన తరువాత...

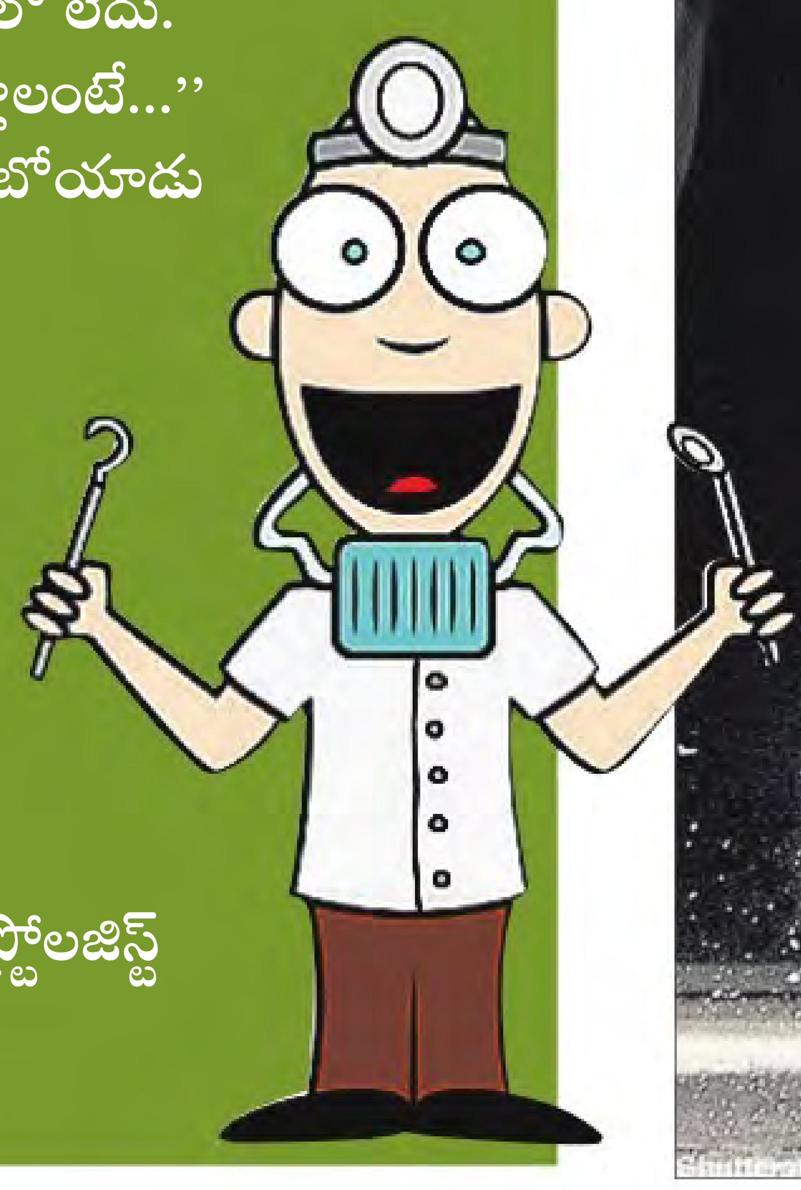
"సారీ...కేసు నా పరిధిలో లేదు. ఇప్పుడు మీరు ఎక్కడికి వెళ్లాలంటే..." అని కళ్లద్దాలను తీస్తూ చెప్పబోయాడు గ్యాస్ట్రో ఎంటరాలజిస్ట్.

ఇక అంతే...

'అయ్య బాబోయ్' అని చా.....లా గట్టిగా అరిచాడు సుబ్బారావు.

ఆ అరుపుకు జడుసు కొని సుబ్బారావు కడుపులో దాగున్న పటకారు కాస్త... పరుగెత్తుకొచ్చి గ్యాస్ట్రోలజిస్ట్ కోటు జేబులో పడింది.

-శుభం-



అవును...గుర్రం ఎగరొచ్చు!

'అవును... గుర్రం ఎగరొచ్చు' అనే ఎక్స్‌ప్రెషన్ ఆశాభావానికి, ఆశ్చర్యానికి ప్రతీక.

మరి నిజంగానే ఎగిరితే!

అదెలా కుదురుతుంది...అంటారా?

'స్పానిష్ రైడింగ్ స్కూల్ ఆఫ్ వియన్నా'కు చెందిన గుర్రం చూపులకు అందంగా కనిపించడం మాత్రమే కాదు... గాల్లో అంతెత్తు లేచి వెనుక కాళ్లను కిక్ చేసి మరీ ల్యాండ్ అవుతూ ప్రేక్షకులను ఆశ్చర్యపరుస్తుంది.

'స్పానిష్ రైడింగ్ స్కూల్ ఆఫ్ వియన్నా' 450 వార్షికోత్సవాలలో భాగంగా గుర్రాలు రకరకాల విన్యాసాలు ప్రదర్శిస్తున్నాయి. అందులో గాల్లోకి ఎగరడం కూడా ఒకటి.

"సినిమాల్లో మాత్రమే ఇలాంటి దృశ్యాలు చూస్తాం. ఎంత గొప్పగా చేశాయి. ఎంతబాగా గాల్లోకి ఎగిరాయి" అని శ్వేతాశ్వముల గురించి అబ్బురంగా చెప్పుకుంటున్నారు ప్రేక్షకులు.

ఇకనుంచి 'గుర్రం ఎగరొచ్చు!' అంటే సందేహపడనక్కర్లేదు. ఈ వియన్నా గుర్రాన్ని చూసి 'అవును. వందశాతం ఎగురుతుంది' అని కాన్ఫిడెంట్‌గా చెప్పవచ్చు!



• పాటతత్వం



వి.వి.రామాంజనేయులు
గీత రచయిత

దేవత నువ్వంటూ... భక్తుడు అయ్యాడే!

''అమ్మాయి నడిచే దారి తెలుసు..
ఆ అమ్మాయి మనసులోకి వెళ్లే దారి తెలీదు!
తన కోసం యుద్ధం చేయడం తెలుసు..
తనతో కలిసి ఏడడుగులు వేసే మార్గం తెలీదు!
మౌనంగా ప్రేమించే యువకుల మనసిది''

అంటున్నారు పాటల రచయిత వి.వి.రామాంజనేయులు. ప్రముఖ హాస్యనటుడు శ్రీనివాస్‌రెడ్డి కథానాయకుడిగా శివరాజ్ కనుమూరి స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మిస్తున్న చిత్రం 'జయమ్ము నిశ్చయమ్మురా'. సమైక్యంగా నవ్వుకుందాం... అనేది ఉపశీర్షిక. పూర్ణ కథానాయికగా నటిస్తున్నారు. రవిచంద్ర స్వరకర్త ఈ సినిమాలోని 'ఓ రంగుల చిలకా..' పాటతత్వం గురించి, ఆ పాట రచయిత వి.వి.రామాంజనేయులు మాటల్లోనే..

పల్లవి: ఓ రంగుల చిలకా.. చూడే నీ యెనకా
అలుపంటూ లేనీ ఈ పిల్లాడి నడకా
ఓ బంగరు తళుకా.. చుట్టూ ఏం కనకా
ఎక్కడికే ఆ అడుగుల చప్పుడు వినకా

ప్రేమలో పడితే.. రంగులన్నీ అమ్మాయిలోనే కనిపిస్తాయి. అమ్మాయి ఎటు వెళితే, అలుపనేది లేకుండా అబ్బాయి కూడా అటు వెళతాడు. అమ్మాయి పట్టించుకోకుండా వెళ్తుంది. సాధారణంగా అడుగులు వేస్తుంటే చప్పుడు వస్తుంది. ఆ చప్పుడు వినకుండా ఎక్కడికి వెళ్తున్నావని రాశాను. పాపం.. ఆ అమ్మాయికి మాత్రం ఏం తెలుసు? ఒకడు మౌనంగా ప్రేమిస్తున్నాడని!

కోరస్: ఓసారిటు చూడే.. పాపం పసివాడే
నీ చూపుల కోసం వేచి ఉన్నాడే
అన్నీ వదిలేసి.. నిన్నే వలచాడే
నీ తలపుల్లోనే నిదురే మరిచాడే

నాకు తెలిసినంత వరకూ.. ఓ అమాయకత్వంతో కూడిన అబ్బాయిలే ప్రేమలో పడతారు. (నవ్వుతూ..) అమాయకులే ప్రేమిస్తుంటారు. ప్రేమికుడిని పసివాడితో పోల్చడానికి కారణమదే. మా సినిమాలో హీరో మాత్రమే కాదు, ఈ ప్రపంచంలో చాలామంది అబ్బాయిలు ఏం మాట్లాడకుండా అమ్మాయిల వెనకాలే దూరంగా తిరుగుతుంటారు. పోనీ, అమ్మాయిలు వీళ్లను చూస్తారా? అంటే, ప్చ్... ఏం పట్టించుకోకుండా వెళ్తుంటారు. మనోళ్లు మాత్రం ఒక్కసారి అమ్మాయి వెనక్కి తిరిగి చూడకపోతుందా? అని ఎదురు చూపుల్లో తమ సమయాన్నంతా గడిపేస్తుంటారు. ప్రపంచంతో ఆ ప్రేమికుడికి సంబంధం లేదు. అమ్మాయే వాడి ప్రపంచం. ప్రేయసి గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆమె కలల్లో గడిపేస్తూ నిద్ర కూడా మరిచిపోతుంటాడు.



చరణం: నిన్నందరికంటే మిన్నగ చూస్తాడే
నిన్నెవరేమన్నా యుద్ధం చేస్తాడే
నీతో నడిచే ఆ ఏడడుగుల కోసం
వేవేలడుగులైనా నడిచే ఘనుడే

ఒక్కసారి ప్రేమలో పడిన తర్వాత.. ప్రేమించిన అమ్మాయిని గొప్పగా చూడడం మొదలు పెడతాడు. అతడి స్నేహితులకు, మిగతావాళ్లకు విచిత్రంగా అనిపించే అంశం ఏంటంటే.. వీడు అమ్మాయితో ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడడు. కానీ, ఎవరైనా ఆ అమ్మాయిపై కామెంట్ చేసినా.. ఇంకేమైనా చేసినా.. గొడవకు దిగుతాడు. ఎంత భయస్తుడైనా ఆ సమయంలో యుద్ధానికి సిద్ధమవుతాడు. కొన్ని ప్రేమకథలు ఏడడుగులు (పెళ్లి వరకూ వెళ్లకుండా) వేయకుండా ఆగుతాయి. కానీ, ఎప్పటికైనా ఆ అమ్మాయితో ఏడడుగులు వేస్తాననే ఆశతో వేల మైళ్లు నడుస్తూనే ఉంటాడు.

కోరస్: ఓసారిటు చూడే.. పాపం పసివాడే
నువు నడిచే దారిని వదలని ప్రేమికుడే
గుండె తలపుల్నే.. తెరిచి ఉంచాడే
దేవత నువ్వంటూ భక్తుడు అయ్యాడే

మనకు ప్రపంచంలో ఏ దారైనా తెలియక పోవచ్చు. ఏ దారి ఎక్కడికి వెళుతుందో? తెలుసుకోవడం కష్టమే. కానీ, ప్రేమించిన అమ్మాయి దారి తెలుసుకోవడం చాలా సులువు. కాలేజీకి వెళ్తుందా? ఆఫీసుకు వెళ్తుందా? అసలు ఆ అమ్మాయి ఏం చేస్తుంది? ఆమె చిరునామా ఏంటి? ప్రతిరోజూ ఏ దారిలో వెళ్తుంది? అనే విషయాలను చాలా సులభంగా తెలుసుకుంటాడు. ప్రపంచంలో ఏ ప్రేమికుడైనా గాళ్ ఫ్రెండ్ వెళ్లే దారిని మాత్రం మరువడు. అమ్మాయి వచ్చినా.. రాకపోయినా.. ఆ టైమ్‌కి దారిలో వెయిట్ చేస్తూ ఉంటాడు. దేవత అనుగ్రహం కోసం ఎదురుచూసే భక్తుడిలా.. ఎప్పుడు ఆ అమ్మాయి ప్రేమిస్తుందా? అని గుండె గది తలుపులు తెరిచి ఎదురు చూస్తుంటాడు.

ఈ రోజుల్లో కూడా ఇటువంటి వన్ సైడ్ లవర్స్ మనకు కనిపిస్తారు. కొందరు ఆ స్టేజి నుంచి వచ్చిన వాళ్లయితే.. మరికొందరు ఆ స్టేజిలోనే ఉన్నారు. తర్వాతి తరంలో ఆ స్టేజికి వచ్చే వాళ్లు తప్పకుండా ఉంటారు. సాధారణంగా యవ్వనంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఎవరో ఒక అమ్మాయి వెనక తిరుగుతారు. ప్రపంచంలో అందరూ తప్పకుండా తిరుగుంటారు. మోడర్న్ యుగంలో ఓ అమ్మాయిని చూడగానే వెళ్లి, 'నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను' అని ధైర్యంగా చెప్పే అబ్బాయిలకు కూడా ఏదో ఒక సమయంలో ఈ తరహా సందర్భం ఎదురయ్యే ఉంటుంది. అటువంటి వాళ్లందరూ... ఈ పాట చూడగానే 'నా కోసమే ఈ పాటను రాశారా?!' అని భావించాలి. ఎక్కడ ఈ పాట వినపడినా తమకు తాము గుర్తు రావాలనే ఉద్దేశంతో రాసిన పాట ఇది.

ఇంటర్వ్యూ: సత్య పులగం

హ్యూమర్ 36వ పేజీలో

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1			2			■
	■	■		■	■	■
3		■		4	■	5
	■	■	6			7
■	■	8	■		■	
■	9			■	10	
11		■	■	12		

అడ్డం:

1. గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో... జూనియర్ ఎన్టీఆర్ రాముడిగా నటించిన చిత్రానికి 'బాల' చేర్చండి (6)
3. 'పాడి పంటలు' 'పండంటి కాపురం' 'మోసగాళ్లకు మోసగాడు' 'తేనెమనసులు' 'సింహాసనం' 'ఏజెంట్ గోపి' సినిమాల కథానాయకుడు (2)
4. జగపతిబాబు 'దుర్గ'... రేవతి 'అనిత'... ఊర్మిళ 'చిత్ర'.... కోట శ్రీనివాసరావు 'గురు నారాయణ'... ఉత్తేజ్ 'యాదగిరి'గా నటించిన చిత్రం (2) ఇటు నుంచి అటు
6. బాలీవుడ్ సినిమా 'జల్వా' ఆధారంగా చిరంజీవి, భానుప్రియ జంటగా ఎ.కోదండరామిరెడ్డి దర్శకత్వంలో నిర్మాణమైన చిత్రం. అటు నుంచి (4)
9. ఎన్టీరామారావు, రామకృష్ణ, మంజుల, అంజలీదేవి....మొదలైన వారు నటించిన ఈ చిత్రానికి యస్.డి.లాల్ దర్శకత్వం వహించారు (3)
10. సంగీతదర్శకుడు చక్రవర్తి సహాయకులలో ఒకరు (2)
11. 'అంకురం' ఫేమ్ సి.ఉమామహేశ్వర్‌రావు దర్శకత్వం వహించిన థ్రిల్లర్ సినిమా. అరవింద్ స్వామి, నగ్మా, చారుహాసన్, రఘువరన్...నటించారు (2)
12. బాలీవుడ్ సినిమా 'హీరో' రిమేక్‌గా వచ్చిన అక్కినేని నాగార్జున తొలి చిత్రం. ప్రఖ్యాత దర్శకుడు వి.మధుసూదన్‌రావు దర్శకత్వం చేసిన ఈ సినిమాకు సత్యానంద్ సంభాషణలు రాశారు (3)

నిలువు:

1. మంగమ్మగారి మనవడు (4)
2. వేణు 'లీలా కృష్ణ'గా నటించిన ఈ సినిమాకు కథ, స్క్రీన్‌ప్లే, దర్శకత్వం దిలీప్ పొలన. ఛార్మీ కథానాయిక. చక్రి మ్యూజిక్ (4)
3. వి.వి.వినాయక్ దర్శకత్వంలో సంక్రాంతికి విడుదలై విజయం సాధించిన రవితేజ, త్రిష సినిమా. ఈ సినిమా బెంగాలీలో 'అవారా'గా రిమేక్ అయింది. (2)
4. రజనీకాంత్ 'రోబో' సినిమాలో ఒక పాటలో వినిపించే పదం (3)
5. మెహర్ రమేష్ దర్శకత్వంలో జూనియర్ ఎన్టీఆర్, హన్సిక జంటగా నటించిన ఈ సినిమాకు మణిశర్మ సంగీతాన్ని అందించారు (2)
7. తెలుగు చిత్రసీమ మాటల మాంత్రికుడు (4)
8. 'ఛల్తీ కా నామ్...' ఖాళీని పూరించండి (2) కింది నుంచి
9. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు చివరి చిత్రం (2)
10. కోడూరి కౌసల్యాదేవి నవల ఆధారంగా నిర్మించిన ఈ సినిమాలో శోభన్‌బాబు కథనాయకుడు. సినిమా పేరులో మొదటి రెండు అక్షరాలు చాలు(2)

• మైథోగ్రఫీ

1. దేవతా సమూహాలు

◇◇◇◇◇◇

2. పై జవాబులో '5'వ అక్షరంతో... ఒక అధోలోకం.

◇◇◇◇

3. వినాయకుడు. పైన చివరి అక్షరంతో...

◇◇◇◇◇

4. అయోధ్యను ఏలిన మహారాజు. పైన '3'వ అక్షరంతో...

◇◇◇◇◇

5. పైన '2'వ అక్షరంతో... వేదవ్యాసుడి ఆశ్రమం.

◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. '....' రోజు ఆ రోజు వచ్చేసరికి తన పేరుకి న్యాయం చేయలేదు. ఏమిటది?
2. చేతులు లేకపోయినా సరే దీన్ని తీసుకోవచ్చు.
3. సముద్రాలు దాటిన బస్.
4. రంగం కాని రంగం.

చ	న	ర	సూ	సా
ద	శ్రీ	వి	మా	వి
రం	కొ	లం	బ	స్
గం	జ	శ్వా	హ	వి
గ	న	స	రే	పు

జవాబులు

మాయా బజార్

అడ్డం: 1. బాలరామాయణం 3. కృష్ణ 4. గాయం 6. త్రినేత్రుడు 9. మగాడు 10. చక్రి 11. మౌనం 12. విక్రమ్

నిలువు: 1.బాలకృష్ణ 2. మాయగాడు 3. కృష్ణ 4. యంత్రుడు 5. కంత్రీ 7. త్రివిక్రమ్ 8. గాడీ 9. మనం 10. చక్రవాకం

• మైథోగ్రఫీ

1. గణదేవతలు 2. తలాతలం 3. లంబోదరుడు 4. దశరథుడు 5. శమ్యాప్రాసం

• బ్రెయిన్ జిమ్

చ	న	ర	సూ	సా
ద	శ్రీ	వి	మా	వి
రం	కొ	లం	బ	స్
గం	జ	శ్వా	హ	వి
గ	న	స	రే	పు

• కిసుక్కు

ఉదయ్: 'మూఢనమ్మకాలు వద్దు' పుస్తకావిష్కరణ సభ ఎలా జరిగింది?

కిరణ్: రచయిత ఇంటి నుంచి బయలుదేరే ముందు పిల్లి ఎదురురొచ్చిందట. పుస్తకావిష్కరణ రేపటికి వాయిదా వేశాడు.

– షేక్ అస్లాం షరీఫ్, శాంతినగర్

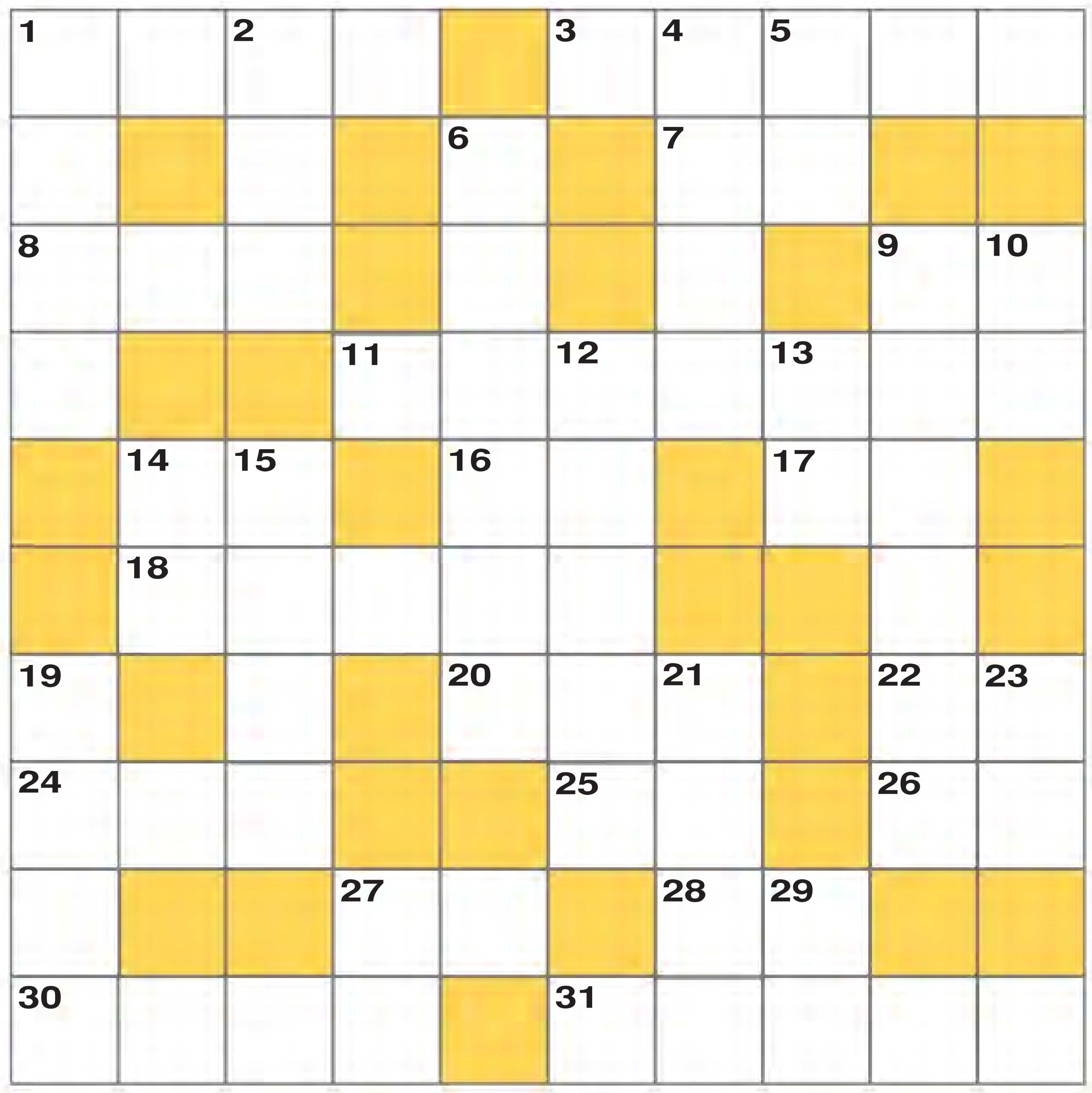
• మీకు తెలుసా

అతి ఎక్కువ కాలం జీవించిన చేపగా జపాన్‌కు చెందిన 'కోయి హనకో' రికార్డ్ సృష్టించింది. 226 సంవత్సరాలు జీవించిన ఈ చేప 1977లో చనిపోయింది.



పదశోధన - 414

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**



ఆధారాలు

అడ్డం

1. రజకులు బట్టలు ఉతికే చోటు (4)
3. తొండ ముదిరితే ఇలా అవుతుందని లోకోక్తి (5)
7. శుశ్రూష, పరిచర్య (2)
8. బియ్యపు కడుగు నీరు (3)
9. తేలికగా ఉన్న అమ్మ (2)
11. 'స్నేహమేరా జీవితం' పాటలో తరువాత పంక్తి (7)
14. హైవేల పక్కన ఉండే పంజాబీ హోటల్ (2)
16. సహస్రాలు (2)
17. పెడముఖం పెట్టిన మేస్త్రీ (2)
18. దారి తప్పిన సింహపు పిల్ల (5)
20. కలువలా ధ్వనించే బ్రహ్మ (3)
22. యాతన పడుతున్న తోడికోడలు (2)
24. తనఖా (3)
25. గంపలా ఉండే ఏరుదాటే సాధనం (2)
26. నీటి ఒత్తిడితో చెరువుకట్టకు పడిన రంధ్రం (2)
27. పినాకినీ నది (2)
28. వడి (2)
30. ముసలమ్మ మొగుడు (4)
31. ఎదిరింపు, ధిక్కారం (5)

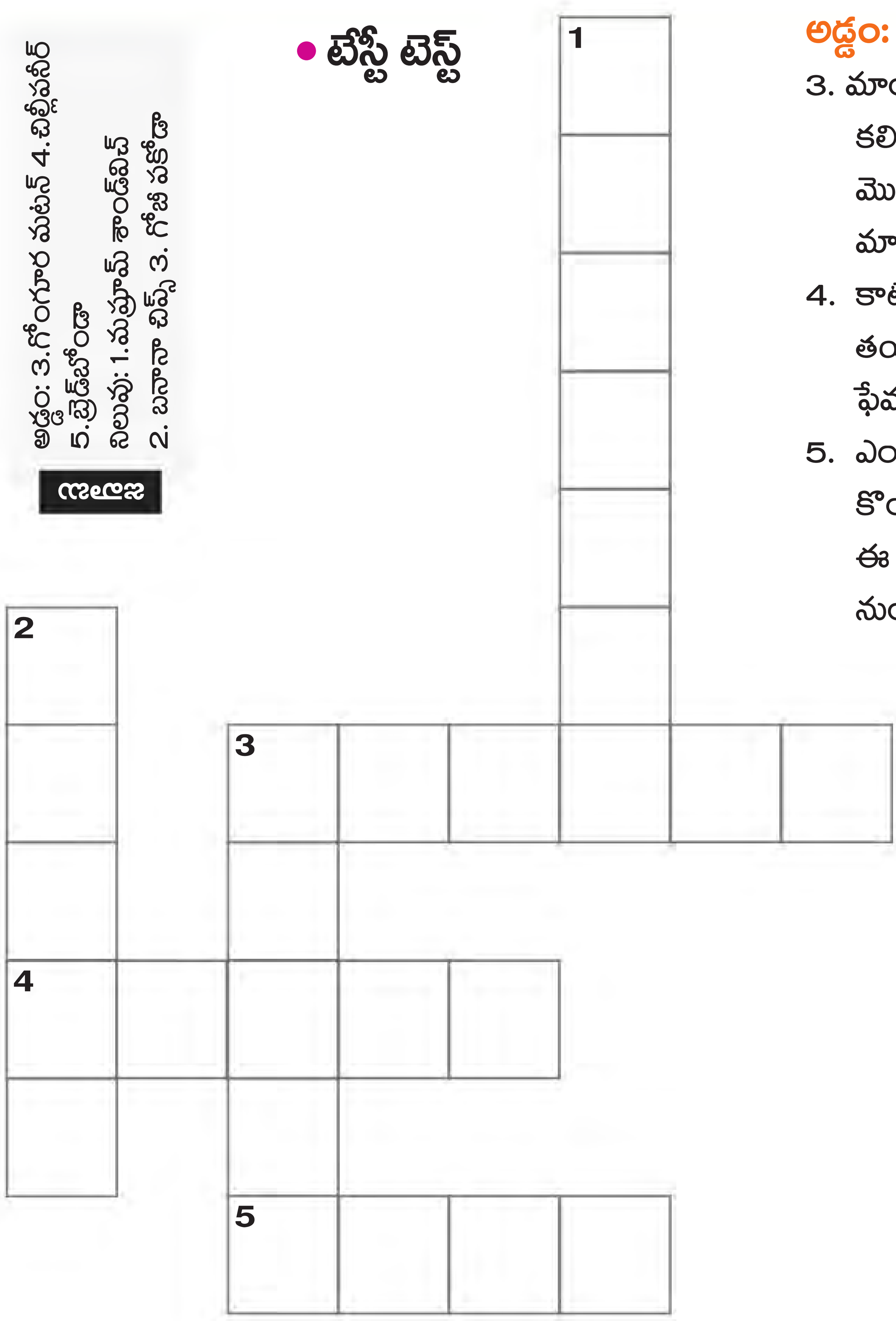
నిలువు

1. తొలినాటి నాస్తికుడు (4)
2. ఒక నక్షత్రం, బలరాముని భార్య (3)
4. ఇలా అంటే ఎంత మాత్రం అంగీకరించకపోవడం (4)
5. వజ్రం, తునుక, నూక (2)
6. ప్రేయసీ ప్రియుల వియోగ బాధ (6)
9. ఉత్తరకాండలో రాముడు తలపెట్టిన యాగం (6)
10. అభిప్రాయం, రెలిజియన్ (2)
12. ప్రబోధం, నిద్ర నుంచి లేపడం (5)
13. శాస్త్రం తెలిపిన పండితుడు (2)
14. దప్పిక (2)
15. వ్యవహారంలో పద్మాసనం (4)
19. జెండా, అభినయంలో ఒక హస్త ముద్ర (4)
21. సువాసన వెదజల్లే ఏమీలేని వేరు (4)
23. చెమ్మ (2)
27. పాలు విడిచిన ఆవు దూడ (2)
29. తెలంగాణ విమోచనోద్యమ కాలంలో – వట్టికోట ఆళ్వారుస్వామి రెండవ నవల (2)

పదశోధన - 413 జవాబు

1 మ	2 య	స	3 భ	■	4 స	హ	5 దే	వు	6 డు
7 రీ	తి	■	8 జ	9 నా	భా	■	వి	■	ధ్రు
చి	■	10 ప	గో	డా	■	11 చు	డీ	12 దా	రు
13 క	14 ప	■	విం	■	15 వా	■	16 మ	సి	■
■	ర	■	17 దం	18 ద	న	■	న్నా	■	19 మొ
20 అ	శ్వ	ర	భ	శ	ర	21 భ	■	22 గ	స
23 మ	తం	■	జ	■	24 స	వి	త్రి	■	లి
ర	■	25 చి	గో	■	26 మూ	త	■	27 కే	క
28 జీ	వి	■	విం	■	హం	■	29 ని	■	న్నీ
వి	■	30 వ	దం	తి	■	31 ప	ప్పు	చా	రు

• టోస్ట్ టెస్ట్



అడ్డం:

3. మాంసంతో శాకాంబరి వరప్రసాదం కలిపి వండితే తయారయ్యే వంటకం. మొదటి అక్షరంలో అనుస్వారం మాయం.
4. కాటేజ్ చీజ్‌కు మిర్చిఘాటు దట్టించి తయారు చేస్తారు. వెజ్ రెస్టారెంట్లలో ఫేమస్ ఇది.
5. ఎంతసేపూ ఆలూతోనేనా..? వెరైటీగా కొందరు బ్రెడ్‌తోనూ తయారు చేస్తారు ఈ గోళాకారపు చిరుతిండిని. (అటు నుంచి ఇటు)

నిలువు:

1. రెండు బ్రెడ్‌స్లైస్ మధ్య పుట్టగొడుగులను కూరితే తయారయ్యే అల్పాహారం. (కింది నుండి పైకి)
2. ఆలూతోనే కాదు, అరటితోనూ తయారు చేస్తారు వీటిని. ఎక్కువగా కేరళలో ఫేమస్.
3. సుతిమెత్తని కాలీఫ్లవర్‌తో తయారు చేసే కరకర చిరుతిండి.

జవాబు

అడ్డం: 3.గోంగూర మటన్ 4.చిల్లీపనీర్ 5.బ్రెడ్‌బోండా
నిలువు: 1.మష్రూమ్ శాండ్‌విచ్ 2. బనానా చిప్స్ 3. గోబీ పకోడా

సుడోకు - 174

2							7	
	7			6	9	4	8	
	9	4			1	3	6	
	2	6		5		9		8
		7				1		
4		5		9		6	3	
	3	2	9			8	5	
	5	9	7	8			1	
	4							6

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 173 జవాబు

9	1	2	6	5	3	8	4	7
3	4	5	8	7	1	9	6	2
6	7	8	2	9	4	3	5	1
7	9	3	5	4	2	6	1	8
2	8	6	3	1	9	4	7	5
1	5	4	7	8	6	2	9	3
4	2	7	9	3	5	1	8	6
8	6	1	4	2	7	5	3	9
5	3	9	1	6	8	7	2	4

• వారఫలాలు

20 నవంబర్ నుంచి 26 నవంబర్ 2016 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

ఇంతకాలం పడిన శ్రమ కొలిక్కి వస్తుంది. ప్రముఖ వ్యక్తులు పరిచయం కాగలరు. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చిక్కులు తొలగుతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. ఒక సమాచారం నిరుద్యోగులకు ఊరటనిస్తుంది. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు. ఉద్యోగస్తుల సేవలకు గుర్తింపు లభిస్తుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు ప్రోత్సాహకరమైన సమయం. లేత ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాష్టకం పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

అదనపు ఆదాయం సమకూరుతుంది. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆరోగ్యసమస్యల నుంచి కొంత ఊరట. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. గతంలో చేజారిన వస్తువులు తిరిగి దక్కించుకుంటారు. వ్యాపారాలలో స్వల్పలాభాలు. ఉద్యోగులకు అనుకోని హోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు ఆహ్వానాలు రాగలవు. పసుపు, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశప్రయాణాలు అనుకూలం. వేంకటేశ్వరస్వామిని పూజించండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

అనుకున్న పనుల్లో అవాంతరాలు. రాబడికి మించి ఖర్చులు. శ్రమ మరింతగా పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం కొంత ఇబ్బందిపెట్టవచ్చు. సోదరులు, మిత్రులతో విభేదాలు. ముఖ్య నిర్ణయాలలో కొంత నిదానం అవసరం. వివాదాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. వ్యాపార లావాదేవీలు కొంత నిరాశ కలిగిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పనిఒత్తిడులు. కళాకారులకు ఆకస్మిక పర్యటనలు. ఆకుపచ్చ, బంగారు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

నూతనోత్సాహంతో కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. సంఘంలో పేరుప్రతిష్ఠలు పొందుతారు. ఒక నిర్ణయం మీ స్థాయిని పెంచుతుంది. దూరపు బంధువులను కలుసుకుంటారు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. మీ సలహాల కోసం మిత్రులు ఆతృతగా ఎదురుచూస్తారు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వాహనయోగం. రాబడి అనూహ్యంగా పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు రాగలవు. పారిశ్రామికవర్గాలు అనుకున్నది సాధిస్తారు. తెలుపు, గులాబీ రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాస్తోత్రాలు పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయమవుతారు. ఇంటిలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. విద్యార్థుల శ్రమకు తగిన ఫలితం దక్కుతుంది. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కే అవకాశం. కళాకారుల అంచనాలు నిజమవుతాయి. ఎరుపు, లేత ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నృసింహస్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)

ఎంతో ఉత్సాహంగా ముందడుగు వేసి పనులు చక్కదిద్దుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. దీర్ఘకాలికంగా ఉన్న సమస్య ఒకటి పరిష్కారమవుతుంది. కోర్టు వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగుల సమస్యలు తీరి, ఆనందంగా ఉంటారు. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అన్నపూర్ణాష్టకం పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)

కొన్ని కార్యక్రమాలు సజావుగా సాగుతాయి. ఆప్తులు, బంధువులతో సత్సంబంధాలు. ఆదాయం ఆశాజనకం. భూవివాదాలు తీరే సూచనలున్నాయి. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. ఇంటాబయటా మీదే పైచేయిగా ఉంటుంది. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో అవరోధాలు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతమైన సమయం. నీలం, పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



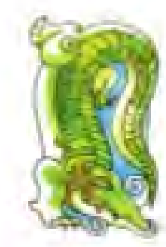
వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

గతం కంటే ఆర్థిక వ్యవహారాలు సంతృప్తికరంగా ఉంటాయి. కొన్ని సమస్యలు చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. ప్రతిభావంతులుగా గుర్తింపు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఆలయ దర్శనాలు. వ్యాపారాలు అభివృద్ధి పథంలో సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ప్రశంసలు. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. ఎరుపు, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి చికాకులు, వివాదాలు తప్పవు. క్రమేపీ సాధారణస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆదాయం కొంత మెరుగుపడుతుంది. ఎటువంటి సమస్య ఎదురైనా పట్టుదలతో పరిష్కరించుకుంటారు. ఆరోగ్యం కొంత మందగిస్తుంది. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు ముమ్మరం చేస్తారు. వ్యాపారాలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. కళాకారుల యత్నాలు క్రమేపీ అనుకూలిస్తాయి. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాదేవిస్తోత్రాలు పఠించండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

ఆదాయవ్యయాలు సమానంగా ఉంటాయి. అనుకున్న కార్యాలు కొంత శ్రమానంతరం పూర్తి కాగలవు. బంధువులతో కష్టసుఖాలు పంచుకుంటారు. నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు కొంత ఉపశమనం పొందుతారు. కొన్ని సమస్యలు తీరే సమయం. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు కొంతమేరకు లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు అనుకూల మార్పులు. కళాకారుల యత్నాలు కలిసివస్తాయి. నీలం, ఆకుపచ్చరంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాలయ దర్శనం చేయండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. కొత్త వ్యక్తులు పరిచయం. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. మీకృషి ఫలించే సమయం. సోదరులతో వివాదాలు సర్దుబాటు కాగలవు. వాహనయోగం. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలలో ఆటుపోట్లు తొలగుతాయి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు. నలుపు, బంగారురంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ స్తోత్రాలు పఠించండి.



మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

కొత్త మిత్రులు పరిచయమవుతారు. ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సందేశం. విలువైన వస్తువులు సేకరిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ఒక ఆహ్వానం ఉత్సాహాన్నిస్తుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు గందరగోళ పరిస్థితులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు. ఆకుపచ్చ, గులాబీ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.

• టారో

20 నవంబర్ నుంచి
26 నవంబర్, 2016
వరకు





ఇన్సియా
టారో అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

బంధాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. విధిని ర్వహణలో బాధ్యతాయుతంగా వ్యవహరిస్తారు. వ్యవహారాలలో మీ స్వతంత్ర పంథా, ముక్కు సూటితనం మీకు కొన్ని చిక్కులు తీసుకువచ్చే అవకాశం ఉంది. అయితే కొంత పట్టువిడుపు ధోరణి అవసరం. ఎంతోకాలంగా ఎదురు చూస్తున్న మీ కోరికలు ఈ వారం నెరవేరవచ్చు.

కలిసి వచ్చే రంగు: గులాబీ

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

చాలా కలిసొచ్చే వారం. అయితే పని ప్రదేశంలో అదృష్టం మీద ఆధారపడి పని చేయ వద్దు. పూర్తిదృష్టి పెట్టి, కష్టపడి పని చేసినప్పుడే ఆ అదృష్టాన్ని అందుకోగలరని గుర్తుపెట్టు కోండి. మీరు సాధించవలసింది చాలానే ఉన్న ప్పటికీ, సాధించిన వాటికి భగవంతుడికి ధన్య వాదాలు సమర్పించడం అవసరం. మీ వైఖరితో నొచ్చుకుని, విడిపోయిన స్నేహితులు, బంధుమి త్రులతో సంబంధాలు కలుపుకుంటారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: మబ్బురంగు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

లేనివాటి గురించి చింతించకుండా, ఉన్న వనరులను సద్వినియోగం చేసుకుంటే మీరు బాగుపడతారు. భాగస్వామ్య వ్యవహారంలో లాభపడతారు. అదృష్టం వరిస్తుంది. ఆర్థికంగా బాగుంటుంది. ఇంటి సమస్యలను నేర్పుగా పరి ష్కరించుకుంటారు. గతంలో చేసిన తప్పుల నుండి గుణపాఠాలను నేర్చుకుంటారు. భవిష్య త్తుకు బలమైన పునాదిని నిర్మించుకుంటారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: గోధుమరంగు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

కెరీర్‌లో అనూహ్యమైన మార్పులు వస్తాయి. భయపడకండి, అవి మీకు మేలు చేసేవే! మీ లక్ష్యాలను చేరుకుంటారు. అస్థిమితం, అస్థిరత వదులుకుంటే మీకు మంచిరోజులు వచ్చినట్టే! మీకూ మీ జీవిత భాగస్వామికీ మధ్య ఏర్పడిన అభిప్రాయభేదాలను నేర్పుగా పరిష్కరించుకుం టారు.. 27వ తేదీ మీకు చాలా మంచి జరుగు తుంది. వాయిదా వైఖరిని విడనాడండి. సానుకూల దృక్పథాన్ని అలవరచుకోండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: గోధుమరంగు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

అవిశ్రాంతంగా పని చేస్తున్న మనస్సుకూ, శరీరానికీ విశ్రాంతి అవసరమని గుర్తించండి. నెమ్మదిగా ఉన్నా, స్థిరంగా ఉండే మీ వైఖరి వల్ల అభివృద్ధిలో కొంత అలస్యం ఉండవచ్చు కానీ, అదే మీకిప్పుడు మేలు చేస్తుంది. పనిలో ఈవారం కొత్త పద్ధతుల జోలికి పోకుండా పాత పంథానే అనుసరించడం మేలు చేస్తుంది. ప్రతి భకు తగిన గుర్తింపు వస్తుంది.

కలిసి వచ్చే రంగు: నారింజ

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

సృజనాత్మకతతో అందరినీ ఆకట్టుకుం టారు. ఆశించిన శుభవార్త అందుతుంది. జీవిత భాగస్వామి కఠిన వైఖరి మీకు కొంత మన స్తాపం కలిగిస్తుంది. సమస్యలు ఎదురయ్యా యంటే అవి మీ వైఫల్యానికో, చేతగానితనానికో నిదర్శనంగా భావించి, నిరాశ పడకండి. మీ ప్రతిభను, సహనాన్ని వెలికితీసి, మిమ్మల్ని గట్టి పరచేందుకే వస్తున్నాయని భావించి, ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. మేలు జరుగుతుంది.

కలిసి వచ్చే రంగు: నీలం

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

విజయం వరిస్తుంది. ఉద్యోగంలో ప్రమో షన్ లేదా అనుకూలమైన ప్రాంతానికి బదిలీ ఉండవచ్చు. జీతం పెరుగుతుంది. వృత్తిపరంగా ప్రతిభకు తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది. మీ విజ్ఞానం పెంపొందేందుకు, ఉత్సాదకత పెరిగేం దుకు, ఉల్లాసాన్ని కలిగించేందుకు వీలుగా మీరొక ప్రయాణం చేయవలసి వస్తుంది. కొత్త పనులు, పథకాలకు ఇది తగిన సమయం.

కలిసి వచ్చే రంగు: నీలం

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

పనిలో మీ సామర్థ్యానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తుంది. సర్వశక్తులనూ, ఒడ్డి మరీ అనుకు న్నది సాధిస్తారు. రాబోయే సంవత్సరానికి మీరు ఈ సంవత్సరాంతంలోగా తగిన ప్రణాళికలు వేసుకుని, అందుకు అనుగుణంగా నడుచుకునేం దుకు ప్రయత్నిస్తారు. మీ ప్రేమ ఫలిస్తుంది. ఆత్మసాక్షి మేరకు నడుచుకోవడం వల్ల లబ్ధి పొందుతారు. అపరిష్కృత సమస్యలకు పరిష్కా రాన్ని స్వప్న సందేశం ద్వారా అందుకుంటారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: బూడిదరంగు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

ధనపరమైన లావాదేవీలు విస్తృతంగా నడు స్తాయి. పుష్కలంగా డబ్బు వస్తుంది. అందుకు తగ్గట్టుగా ఖర్చులూ ఉంటాయి. మొండిబకాయి లను తీర్చడం, వసూలు చేసుకోవడం మంచిది. నూత్నవాహనాన్ని కొనుగోలు చేస్తారు. భారీ పెట్టుబడులు పెట్టేటప్పుడు మనసు మాట వినండి. మీరు ఎదురు చూస్తున్న సంతోషకర మైన వార్తను ఈవారం వింటారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఉన్నిరంగు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

ఆర్థికంగా చాలా బాగుంటుంది. గిరిగీసుకుని మీకు మీరు విధించుకున్న పరిమి తుల నుంచి బయటపడటం మంచిది. మీ నాయకత్వంలో ఈవారంలో పనిలో మంచి ఉత్పాదకతను సాధించి, మీ సామర్థ్యాన్ని నిరూ పించుకుంటారు. మీ కోరికలకూ, వాస్తవ పరిస్థి తులకూ మధ్య సమన్వయం సాధిస్తారు. మీరు ఇష్టపడే వారి మనసును గెలుచుకుంటారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: ముదురాకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

మీలో దాగి ఉన్న ప్రతిభా సామర్థ్యాలను వెలికి తీసి, మీ సీనియర్లను, పెద్దలను ఆకట్టు కుంటారు. అంతమాత్రాన ప్రమోషన్లు, ఇంక్రి మెంట్లు వస్తాయని ఆశిస్తే, ఆశాభంగం తప్పదు. మీ పని మీద పూర్తి ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ కనబరచండి లేకుంటే మీరు చేసే చిన్న చిన్న పొరపాట్లకే భారీ మూల్యం చెల్లించవలసి రావచ్చు. బద్ధకాన్ని వదిలి చురుగ్గా ఉండండి. కష్టపడి పని చేస్తే విజయం మీ వెంటే ఉంటుంది.

కలిసి వచ్చే రంగు: గోధుమరంగు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

కొత్త ఆలోచనలు చేస్తారు. మంచి లాభా లను పొందుతారు. మీ తెలివితేటలు, విజ్ఞా నాన్నే పెట్టుబడిగా పెట్టి, వాటిని మరింత వృద్ధి చేసుకోండి. ఖాళీసమయాన్ని గ్రంథపఠనం లోనూ, గ్రంథాలయాలలోనూ గడుపుతారు. మీ మాటల్లో చమత్కారం, లౌక్యం మీకు మంచి చేస్తుంది. పనిమీద పూర్తిగా శ్రద్ధ పెట్టండి. 24, 25 తేదీల్లో మంచి జరుగుతుంది. కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్ లేనివారు, అలవరచుకోవడం అవసరం.

కలిసివచ్చే రంగు: ఊదారంగు

ఈ పిచ్చికి అదే మందు...!

''మా వాడిని చూస్తుంటే కడుపు తరుక్కుపోతోంది. వాడిని చూస్తేనే చాలా ఆందోళనగా ఉంది. వాడికి కాస్త నువ్వైనా చెప్పురా'' అంది రాంబాబు వాళ్ల అమ్మ నాతో.

''ఏమైంది?'' అని అడిగా.

''నువ్వు వాడిని ఒకసారి కదిలించు. నీకే తెలుస్తుంది'' అంది ఆవిడ.

నాలుగైదు సార్లు పిలిచా. కానీ వాడు విన్నట్లు అనిపించలేదు. దాంతో ఏమిటిది అన్నట్లుగా రాంబాబుగాడి అమ్మగారివైపు చూశా.



''నువ్వు వాడితో మాట్లాడాలనుకుంటున్నాననీ, వాడి ఎదురుగానే ఉన్నానని ఒకసారి వాడికి వాట్సాప్ పెట్టు'' అంది.

ఆ పని చేశాను. కాస్తంత పాజ్ ఇచ్చాక అది టింగుమని మోగింది. అప్పుడు తలెత్తి చూశాడు.

''ఏంట్రా ఈ ధోరణి?'' అని అడిగా.

''ఏంటో మాట్లాడాలన్నావు'' అన్నాడు వాడు.

''అదే ఇలా సెల్‌ఫోన్‌లో ఇంతగా మునిగిపోవడం ఏమిటి?'' అని అడిగా.

''ఇదేనా... నువ్వు ఏదైనా చెప్పదలచుకుంటే వాట్సాప్ పెట్టు లేదా మెయిల్ పంపించు'' అంటూ మళ్లీ మొబైల్‌ఫోన్‌లో తల దూర్చాడు వాడు.

''ఇదీ నాయనా వరస. ఏం మాట్లాడాలన్నా వాట్సాప్ మెసేజ్ పంపాలంటాడు. 'ఒరేయ్ అన్నం పెట్టాను. తినడానికి లేవరా' అంటే ఎంతకీ వినలేదు. అప్పుడు వీళ్ల నాన్నగారితో మెసేజ్ పెట్టించా. అప్పుడు కూడా లేవలేదు. పైగా 'ఏం కూర?' అని అడుగుతూ మళ్లీ వాళ్ల నాన్నకు మెసేజ్ పంపాడు. అప్పుడాయన కూర ఏమిటో మెసేజ్ పెట్టి, ఆ వంట గిన్నెను ఫొటో తీసి పంపారు. అప్పుడు కూడా నోట్లో నీరూరుతున్నట్లు ఒక స్మైలీ బొమ్మ పెట్టాడు. అప్పుడు వాళ్ల నాన్నగారు వాడిని ముఖం మీద గుద్దుతున్నట్లు ఒక ఫొటో పెట్టి... దాదాపుగా డైనింగ్ టేబుల్ ముందు ఎత్తి కుదేసారు. అప్పుడు గానీ తినలేదురా వాడు'' అంటూ కళ్లనీళ్లు పెట్టుకున్నారు రాంబాబు వాళ్ల అమ్మగారు.

ఇంతలో వాడి నాన్నగారు కూడా వచ్చారు.

''అదేమిటోరా. పావ్‌లోవ్ అనే సైంటిస్టు గారి కుక్కలాగా బిహేవ్ చేస్తున్నాడనిపిస్తోందిరా వీడు'' అంటూ వాపోయారాయన.

''పావ్‌లోవ్ కుక్క ఏమిటండీ?'' అడిగారు వాళ్లమ్మ గారు.

''అప్పట్లో పావ్‌లోవ్ అనే సైంటిస్టు ఉండేవాడట. వాళ్ల కుక్కకు గంట మోగించి, అన్నం పెట్టేవారట. అన్నం పెట్టినప్పుడు దానికి నోట్లో నీరు ఊరాలి కదా. కానీ తన ధోరణికి అలవాటు పడి... అన్నం పెట్టకపోయినా... కేవలం గంట శబ్దం విన్నా దాని నోట్లోకి నీళ్లు వచ్చేవట'' వివరించారు రాంబాబు వాళ్ల నాన్న.

''అలా అయితే వాడిది కుక్క బతుకు అయిపోయిందా అండీ...'' అంటూ గుడ్ల నీళ్ల కుక్కుకుంది.

''వాడి నోట్లో నీరూరలేదని... నీ కళ్లలో నీరు ఊట ఎందుకు? చూద్దాం చూద్దాం'' అంటూ సముదాయించాను నేను.

రాంబాబు గాడి మీద విపరీతమైన కోపం వచ్చింది నాకు. వాడు ఇలా లోకం పట్టనట్టుగా ఉన్నందుకు కాదు. మొబైల్ తోడిదే లోకం అన్నట్టు బతుకుతున్నందుకూ కాదు. ఆ పెద్దావిడను కళ్లనీళ్లు పెట్టిస్తున్నందుకు.

''నా బాధ మరొకటి కూడా ఉందిరా. వాడి పెళ్లి చేద్దామనుకుంటున్నాం కదా. రేపు వాడి పెళ్లయితే ఎలా'' అంటూ మరి కాస్త బాధపడింది.

''రాంబాబు గాడికి పెళ్లా? ఎప్పుడు? ఎవరితో?'' అన్నాను.

''అదేరా... మొన్న వచ్చిన ఆ తెలివిటూరు సంబంధం గురించి'' అంది.

''నిశ్చయం చేశారా? అయితే ఓకే... ఇంక మీరు చెప్పడం ఎందుకు'' అన్నాను.

''ఇంకా నువ్వూ... నేనూ చెప్పేదేమిటి? 'పెళ్లి చేస్తే పిచ్చి కుదురుతుంద'నే సామెత ఉంది కదా. అదెందుకు వచ్చిందనుకున్నావు. మన రాంబాబు గాడి లాంటి పిచ్చిమాలోకాల కోసమే'' అన్నాను నేను నిశ్చింతగా.

''ఏమిటి నువ్వు చెప్పేది?'' కాస్త అయోమయంగా చూసింది.

''ఎవడి నుంచి రింగో... మరెవరి దగ్గర్నుంచి ఫోనో వస్తే ఎవ్వడూ స్పందించడు. కానీ అదే పెళ్లాం నుంచి వచ్చిందనుకో...'' అంటుండగా...

''ఆ... వస్తే?''

''మొగుడనేవాడు చచ్చినట్టు ఫోనెత్తి తీరాల్సిందే. కాల్‌కు అటెండ్ కావాల్సిందే. లేదంటే వాడి తిక్క వాడి పెళ్లామే కుదుర్చుతుంది. కాబట్టి నువ్వేమీ బెంగ పడకు. మన వాణ్ణి ఈలోకం నుంచి బయటపడేసి తన తోడిదే లోకం అనుకునేలా చేయడానికైనా సంబంధానికి ఓకే చెప్పెయ్'' అంటూ నిశ్చింతగా బయటకు వచ్చేశాను నేను.

- యాసీన్

• కిసుక్కు



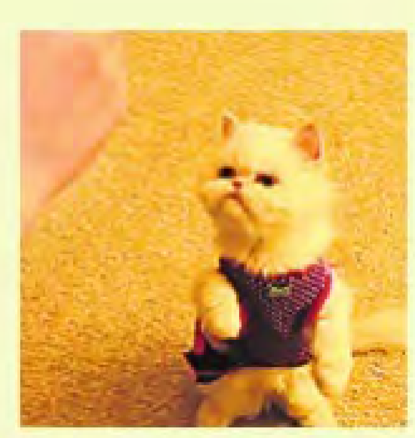
టీచర్: 'నిదానమే ప్రధానం' అని పెద్దలు ఎందుకంటారు?
స్టూడెంట్: పెద్దలు వేగంగా నడవలేరు కాబట్టి.

– జి.రామ్మోహన్, తిరుపతి

• మీకు తెలుసా

చైనాలో... పరీక్షల్లో ఏ విద్యార్థి అయినా 'చీటింగ్'కు పాల్పడితే... 7 సంవత్సరాల జైలుశిక్షకు గురి కావల్సి ఉంటుంది.

బెల్జియంలో ఒకానొక కాలంలో... ఉత్తరాలను బట్వాడా చేయడానికి 37 పిల్లులకు శిక్షణ ఇచ్చారు!



• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

దొంగోడు



ఆరోజు కాస్త ఆలస్యంగా షాపు తెరిచాడు పరంధామయ్య.

నిన్నటి రాత్రి ఒంట్లో నలతగా ఉండడంతో షాపు బాధ్యతలు హరికి అప్పగించి వెళ్లాడు. షాపులో పని చేసే ముగ్గురు కుర్రాళ్లలో హరి అంటే పరంధామయ్యకు గురి. ఏరోజూ తన పనిలో నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించినట్లు కనిపించడు. తన సొంత షాపు అయితే ఎంత శ్రద్ధగా పని చేస్తాడో అంతకంటే శ్రద్ధగా పనిచేస్తాడు.

జీతం పెంచమని ఏ రోజూ అడిగిన దాఖలా లేదు. అందుకే... హరి అంటే పరంధామయ్యకు ఇష్టం.

షాపు తాళాలు తెరిచి లోపలికి వెళ్లిన పరంధామయ్య అక్కడ కనిపించిన దృశ్యాన్ని చూసి షాక్ అయ్యాడు.

హరి ఒక స్తంభానికి కట్టివేయబడి ఉన్నాడు. నోటికి అడ్డంగా పెద్ద జేబురుమాలు కట్టబడి ఉంది.

వెంటనే కట్లు విప్పాడు పరంధామయ్య.

''సార్... నిన్న రాత్రి ఘోరం జరిగింది'' అంటూ అక్కడున్న కుర్చీలో కూలబడి పోయాడు హరి.

''ఎవరు ఇదంతా చేసింది?'' కోపంగా అడిగాడు పరంధామయ్య.

''షాపు క్లోజ్ చేసే సమయంలో ముగ్గురు కుర్రాళ్లు లోనికి వచ్చారు. ఏంకావాలి? అని అడిగేలోపే... బలవంతంగా స్తంభానికి కట్టేశారు. షాపు తాళం చెవులను తీసేసుకున్నారు. షాపులో విలువైన వస్తువులు, క్యాష్ దోచుకొని బయట తాళం వేసి వెళ్లిపోయారు....'' చెప్పుకుంటూ పోతున్నాడు హరి.

హరి చెప్పింది వింటూనే పోలీసులకు ఫోన్ చేసి విషయం చెప్పాడు పరంధామయ్య.

•••

''రాత్రి నుంచి ఏమీ తిని ఉండవు. టిఫిన్ ఏమైనా చేశావా?'' హరిని అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

''ఎక్కడిది సార్... ఇలా కట్లు విప్పానో లేదో నిస్సత్తువగా కుర్చీలో కూలబడిపోయాడు. మీరు రాగానే లేచాడు... అంతే'' అని హరి మీద సానుభూతి కురిపించాడు పరంధామయ్య.

ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ పరంధామయ్యను పక్కకు తీసుకువెళ్లి...

''మీ పనివాళ్లలో ఎవరి మీదైనా అనుమానం ఉందా?'' అని అడిగాడు.

''ఛా... ముగ్గురూ బంగారంలాంటోళ్లండి. పొర పాటున కూడా వారిని అనుమానించడానికి లేదు. హరి అయితే చాలా మంచోడు. ఎప్పుడైనా కూల్‌డ్రింక్ ఆఫర్ చేసినా తాగడు. నీళ్లు మాత్రం బాగా తాగుతాడు. వాడికి మర్యాద చేయాలంటే ఒక నీళ్ల బాటిల్ ఇస్తే సరిపోతుంది. పనోళ్లందరూ చాలా నమ్మకస్తులు. నాకు నా కుటుంబసభ్యులు ఎంతో వీళ్లు అంతే... ఆ దొంగలు దోచుకుపోతే దోచుకుపోయారు. హరికి హాని కలిగించకపోవడం మాత్రం కాస్త ఊరటగా ఉంది'' అన్నాడు పరంధామయ్య.

''మీ పనివాళ్లను వదిలేయండి. బయటి వ్యక్తులు ఎవరి మీదైనా అనుమానం ఉందా?'' అని అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''అనుమానించ దగ్గ వ్యక్తులు నాకైతే ఎవరు కనిపించడం లేదు. షాపుకు వచ్చేవాళ్లలో ఎవరు దొంగో ఎవరు దొరో ఎలా తెలుస్తుంది! ఎవరినని అనుమానిస్తాం? పదిహేనేళ్లుగా షాప్ నడుపుతున్నాను. ఇలా ఎప్పుడూ జరగలేదు'' అన్నాడు పరంధామయ్య.

హరితో పాటు మరో ఇద్దరు పని వాళ్లను ఎంక్వైరీ చేశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. వారిని అనుమానించడానికి ఏ చిన్న కారణం కనిపించడం లేదు.

పరంధామయ్య చెప్పింది నిజమే అనిపించింది.

•••

కొద్దిసేపటి తరువాత... పేరు మోసిన యువ నేరస్థుల ఫోటోలను హరికి చూపిస్తూ...

''వీళ్లలో ఎవరైనా ఉన్నారా?'' అని అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''ఎవరూ లేరు సార్'' అని చెప్పాడు హరి.

అనేక రకాలుగా ఆలోచిస్తూ....

''వీరేందర్ ఎక్కడా?'' అని హెడ్ కానిస్టేబుల్ గురించి అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

''టాయిలెట్‌కి వెళ్లాడు సార్'' అని చెప్పాడు అక్కడ ఉన్న కానిస్టేబుల్.

''అబ్బ... ఎన్నిసార్లు వెళతాడయ్యా... నీళ్లు ఎక్కువగా తాగొద్దంటే వినడు'' అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ సిగరెట్ వెలిగిస్తూ. ఆయన మాటలకు అక్కడ ఉన్న వాళ్లు నవ్వారు.

ఇంతలో ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ మదిలో మెరుపులా ఒక 'క్లూ' మెరిసింది.

''దొంగ దొరికిపోయాడు'' అని గట్టిగా అరిచాడు. ఇంతకీ దొంగ ఎవరు?

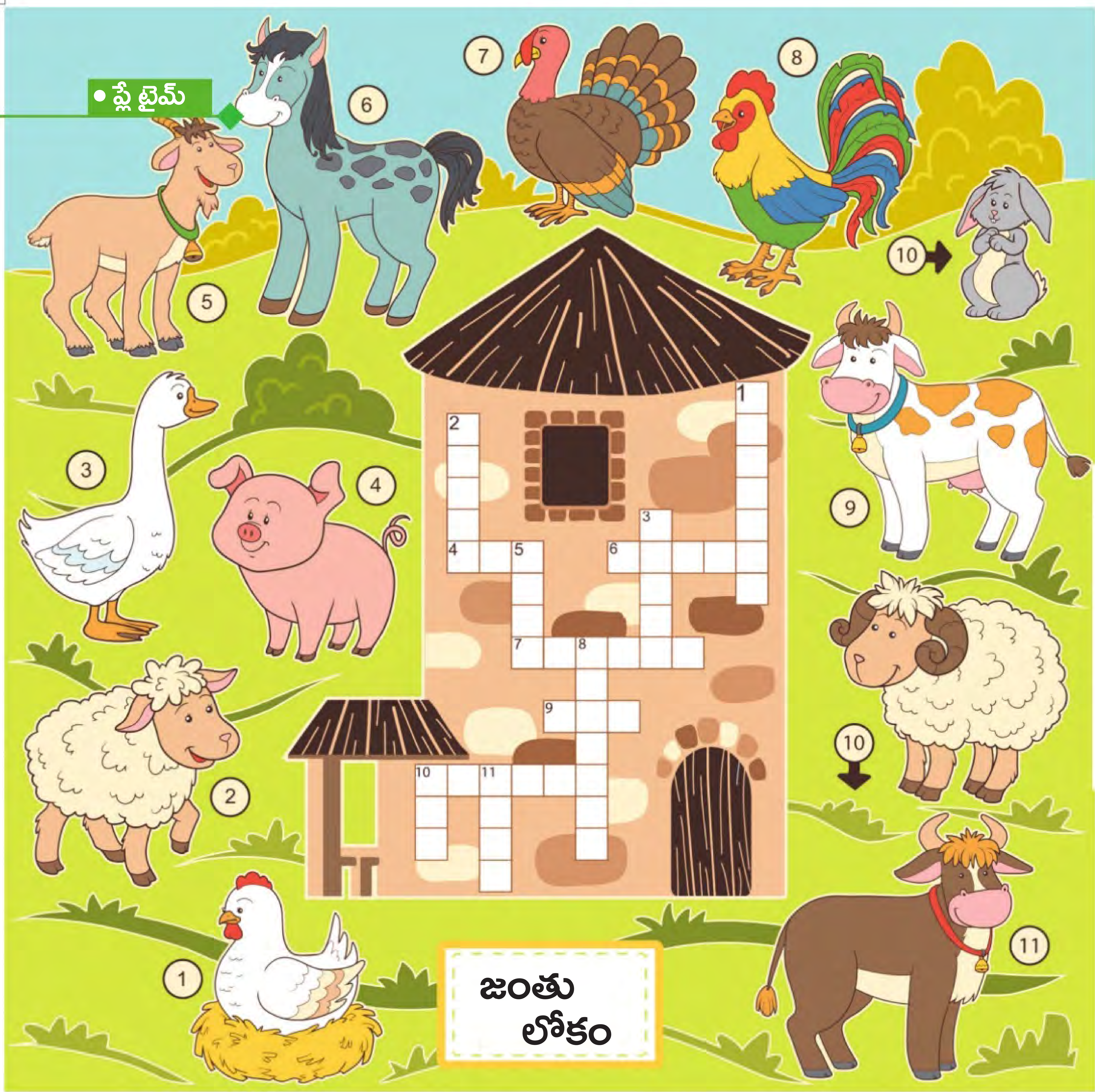
అద్దంలో ఆన్సర్

[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

● ప్లే టైమ్

జంతు లోకం



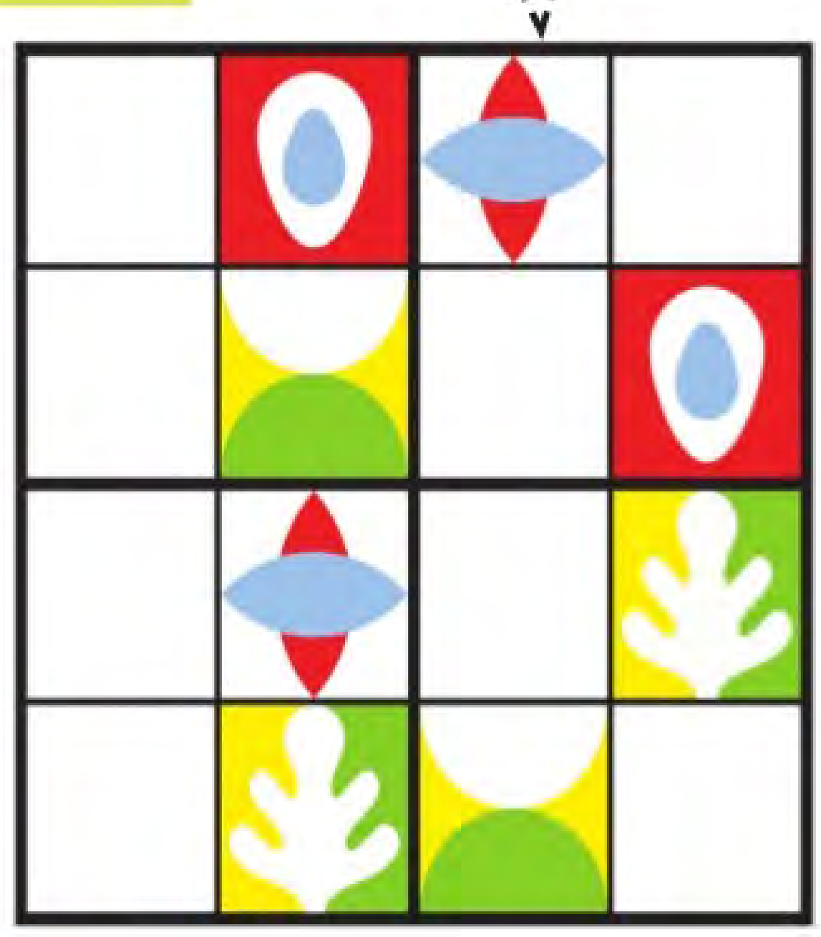
ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

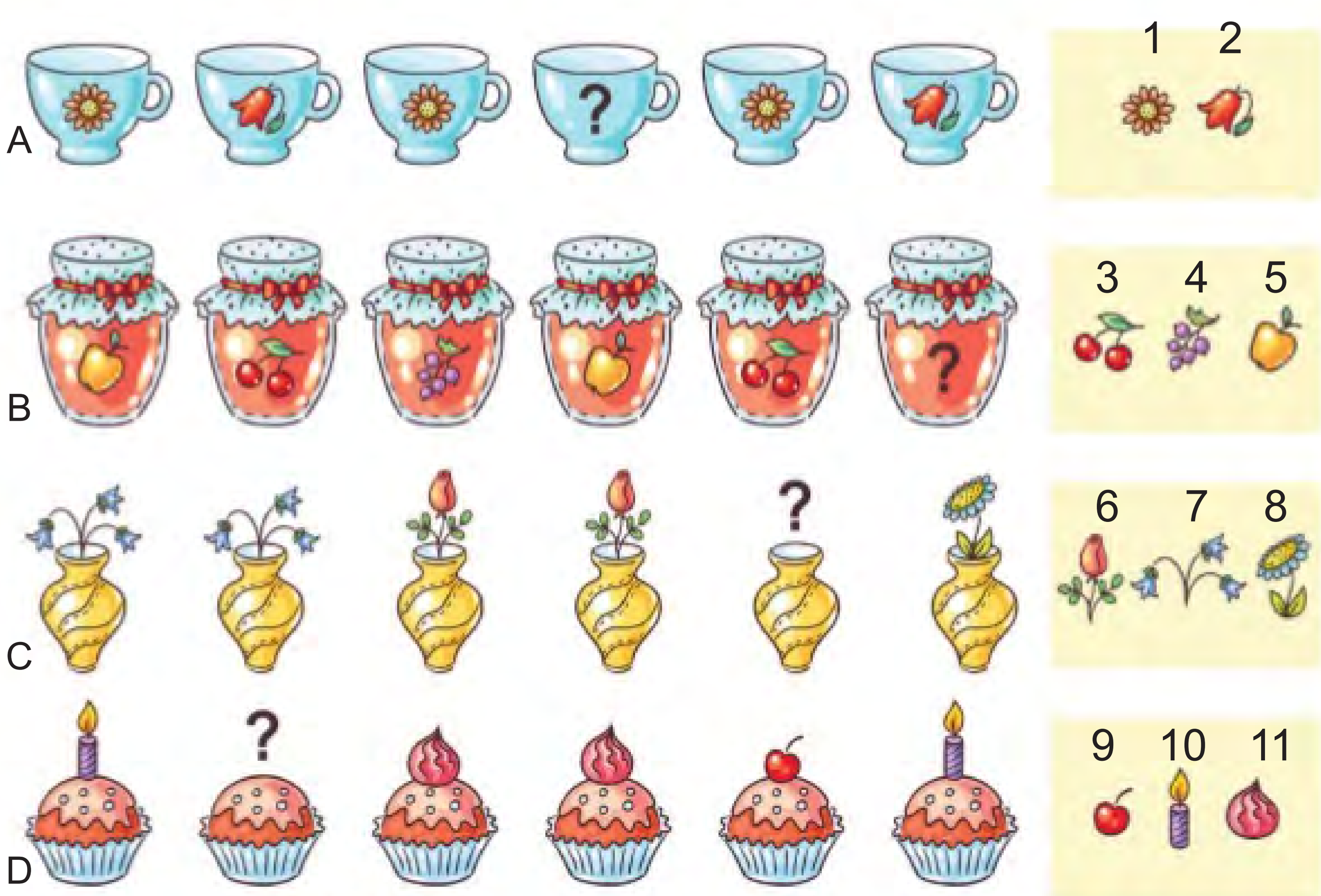
ఈ జంతు రాజ్యంలో కోడి నుండి మేక వరకూ ఎన్నో ఉన్నాయి. అంకెల దగ్గర ఉన్న బొమ్మల పేర్లను... అడ్డం, నిలువు గడులలో ఇంగ్లిష్‌లో రాయండి.



బొమ్మల సుడోకు

అడ్డం, నిలువు వరుసల్లో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మరోసారి రాకుండా పూరించండి



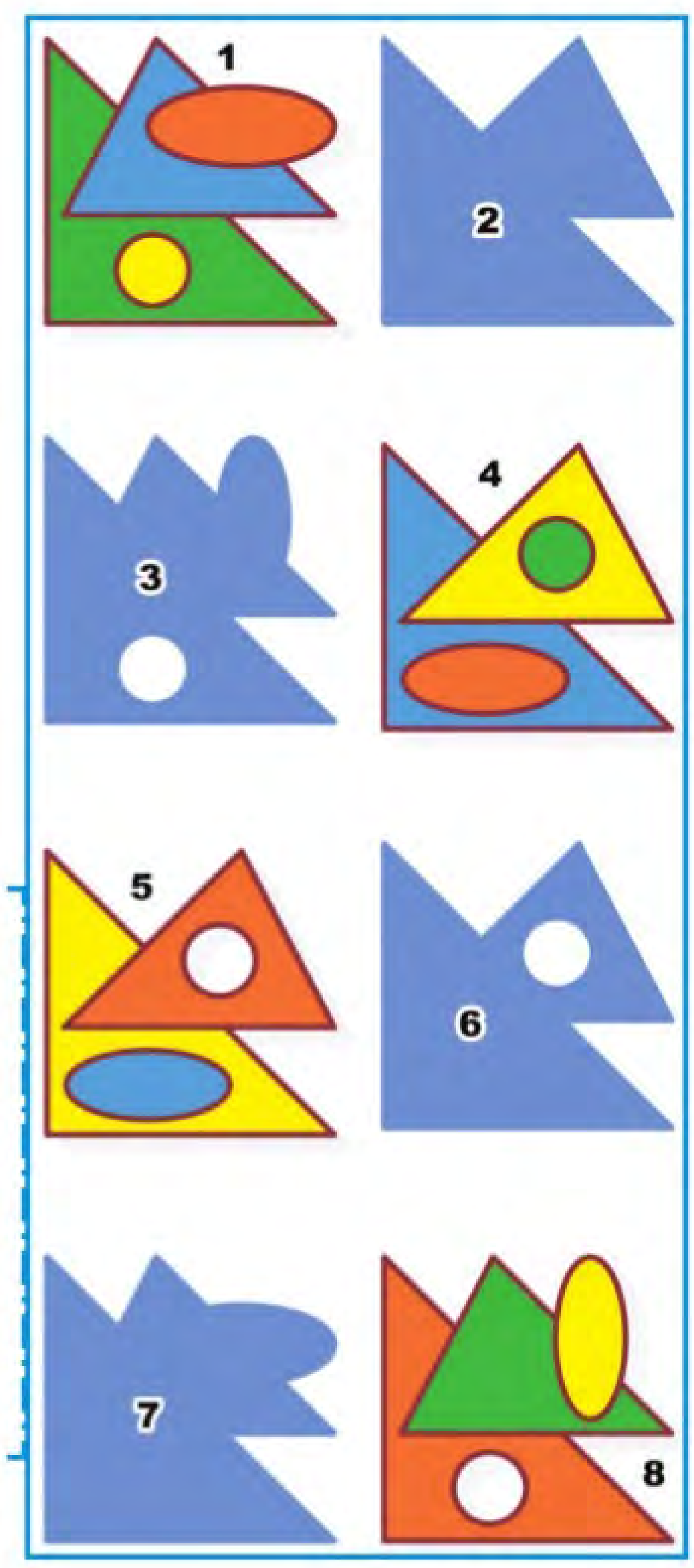


చెప్పుకోండి చూద్దాం

ఇక్కడ ఉన్న నాలుగు వరుసలలో... ఒక్కో వరుసలో ఆరు బొమ్మలు ఉన్నాయి. ప్రతి వరుసలో క్వశ్చన్ మార్కు స్థానంలో ఏది ఉండాలో గుర్తించండి.

జతకలపండి

ఇక్కడ కొన్ని బొమ్మలు, వాటి నీడలు ఉన్నాయి. ఏ బొమ్మది ఏ నీడో జతకలపండి



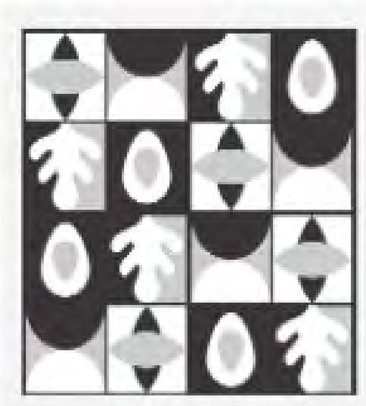
జవాబులు

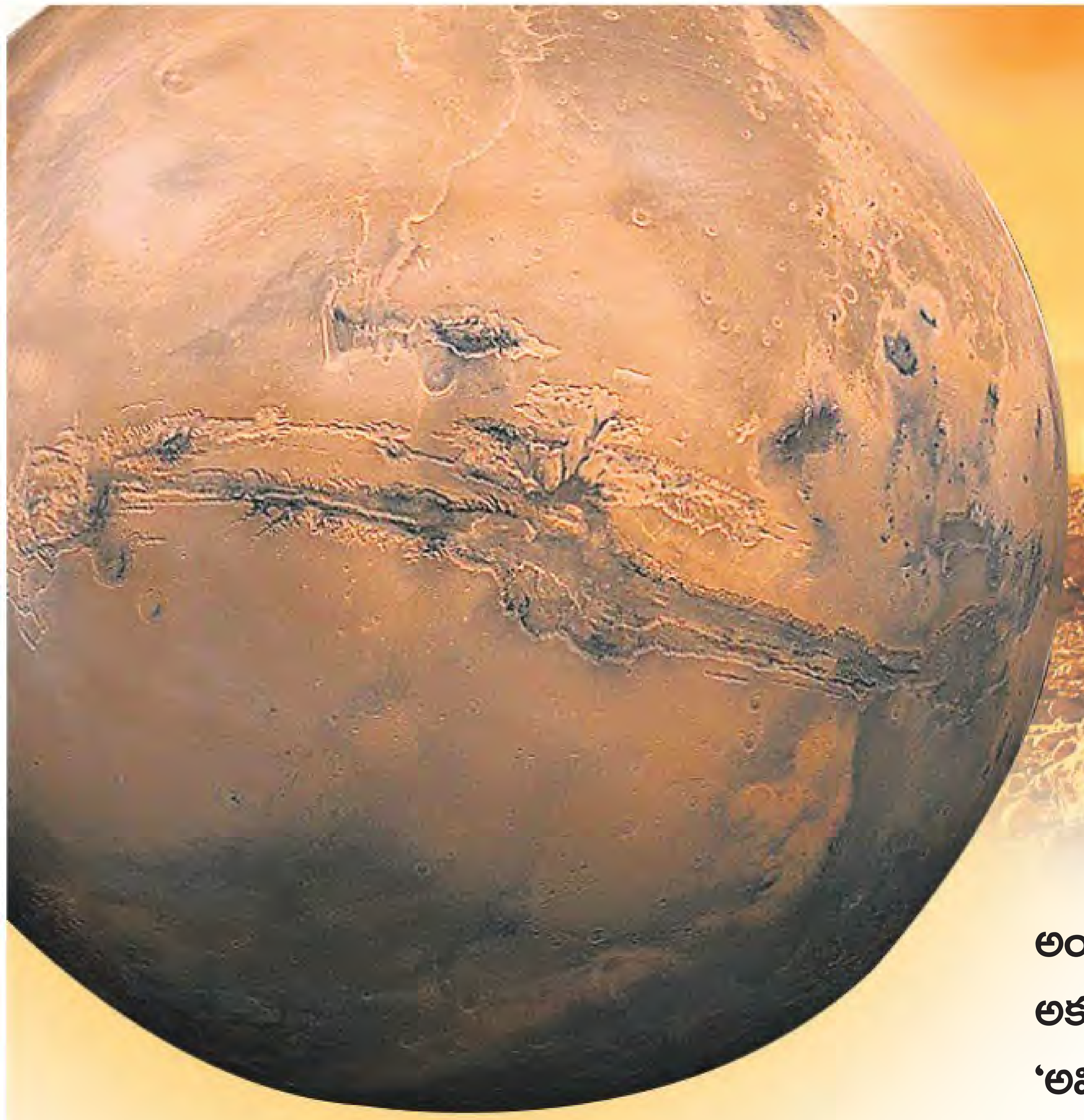
ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం: అడ్డం: 1. PIG 6.HORSE 7. TURKEY 9. COW 10. RABBIT
నిలువు: 1.CHICKEN 2. SHEEP 3. GOOSE 5. GOAT 8. ROOSTER 10. RAM 11. BULL

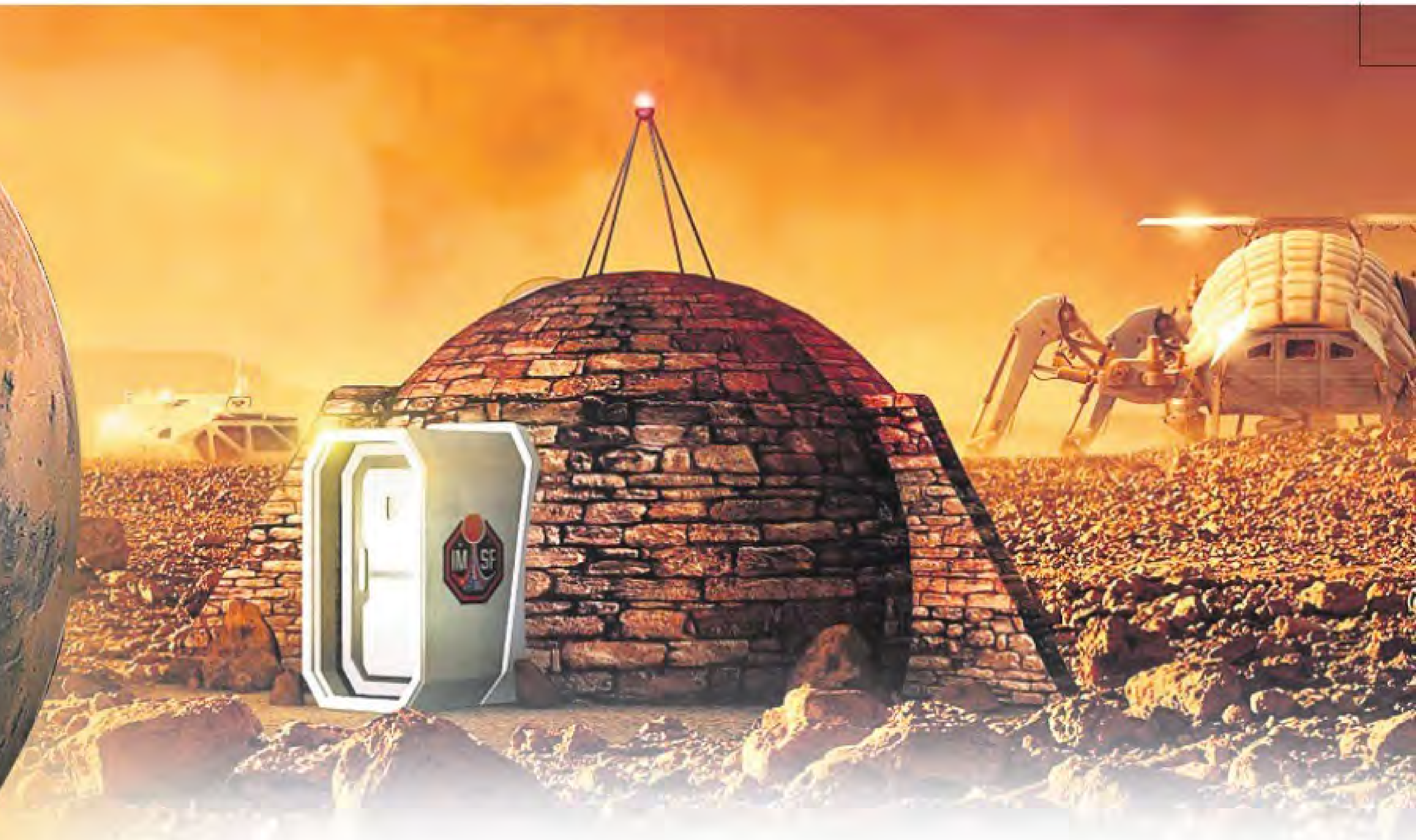
జతకలపండి: 1-7, 4-2, 5-6, 8-3

చెప్పుకోండి చూద్దాం: A-2, B-4, C-8, D-9

బొమ్మల సుడోకు:







అంగారకగ్రహంపై మనిషి నివాసం ఉండొచ్చా?
అక్కడ కూడా 'ఏ.టి.యం'లు ఉంటాయా? సినిమా హాళ్లు ఉంటాయా?
'అవి ఉంటాయా?' 'ఇవి ఉంటాయా?' అనే సందేహాలు చర్చలు ఒకవైపు జరుగుతుండగానే... 'నేషనల్ జాగ్రఫిక్' వారు 'అంగారకుడిపై ఆవాసాలు ఇలా ఉండబోతున్నాయి' అంటూ ఎన్నో నెలలు కష్టపడి కొన్ని నమూనా ఇండ్లను నిర్మించారు. వీటిని 'లండన్ రాయల్ అబ్జర్వేటరీ'లో ప్రదర్శిస్తారు.
'హౌ వుయ్ విల్ లివ్ ఆన్ మార్స్' అనే పుస్తకం రాసి ఊహల్లోనే సరికొత్త నాగరికత సృష్టించారు రచయిత స్టిఫెన్ పెట్రానెక్.
'అంగారక గృహం' నిర్మించడానికి ఈ పుస్తకమే ఆధారంగా నిలిచింది.
డబుల్ ఎయిర్-లాక్‌డ్ ఎంట్రెన్స్, ట్రాప్ డోర్... మొదలైనవి ఎన్నో ఈ నమూనా ఇండ్లలో ఉన్నాయి.
ఈ ఇండ్లను ఒకసారి పరిశీలనగా చూసి... కళ్లు మూసుకుంటే... భవిష్యత్‌లో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అంగారకుడిపై మనం ఎలా నివసించనున్నామనే దృశ్యం కళ్లకు కడుతుంది!

మార్స్ పై మన ఇల్లు!

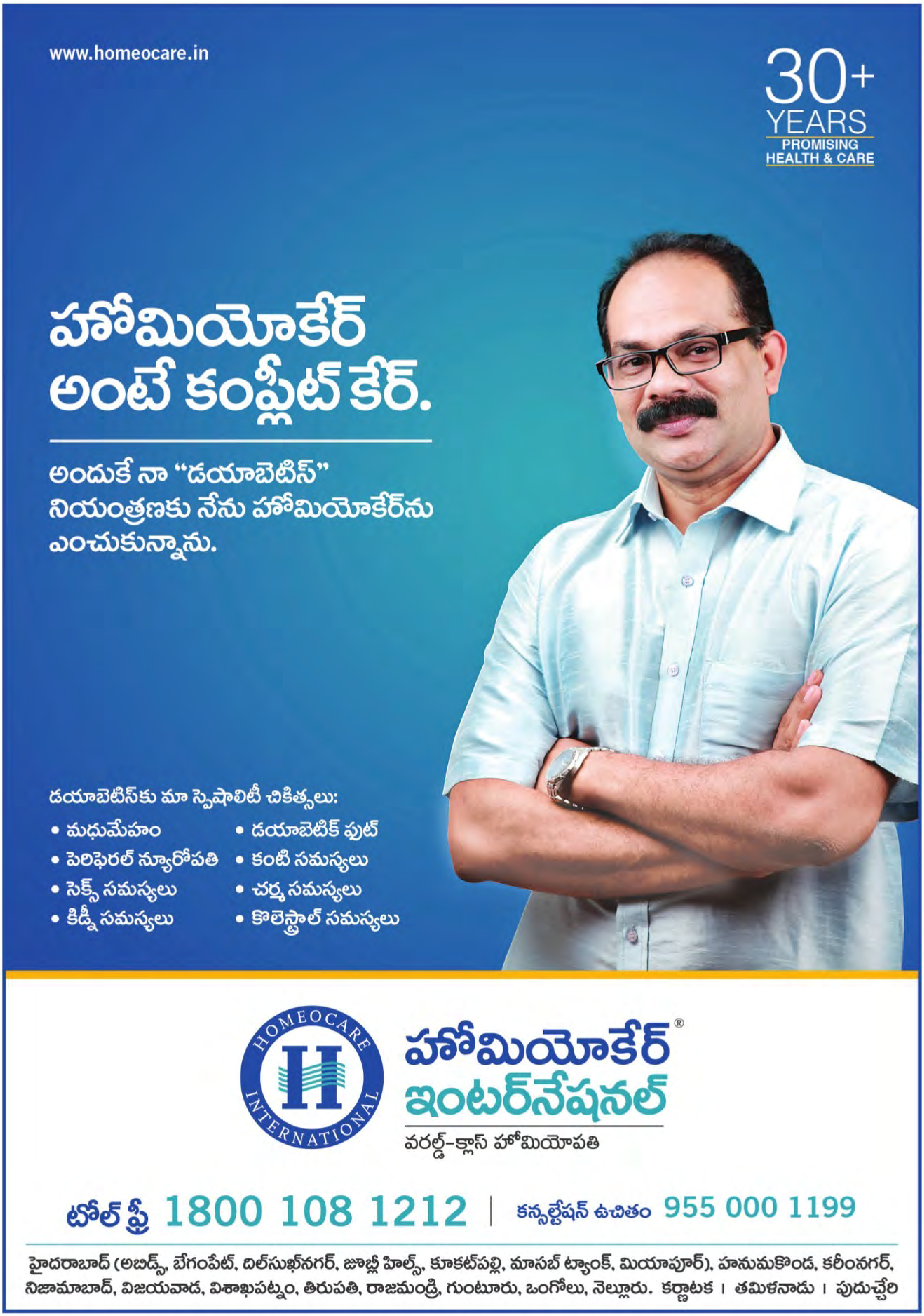








RNI Reg No.APTEL/2008/23482





0883 - 246 2565
903 246 2565

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28. తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29. శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30. శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31. లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32. శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33. శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34. కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35. శివపూజ	10-00
36. వీరభద్ర పూజ	10-00
37. ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38. నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39. సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40. రామదేవుని కథ	10-00
41. శివదేవుని కథ	10-00
42. లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43. వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44. బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45. సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46. నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47. రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48. ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49. శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50. 16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51. పార్వతీకల్యాణం	25-00
52. సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53. పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54. అష్టనాగపూజ	36-00
55. పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56. ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57. ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58. ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59. ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60. హనుమద్ వ్రతం	36-00
61. పంచాయతన పూజ	63-00
62. 28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్ధచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కధా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కధా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00